

А. ПАРАМОНОВ,
заслуженный мастер спорта СССР

ИГРА ПОЛУЗАЩИТНИКОВ

Издание второе



Издательство
«Физкультура и спорт»
Москва 1967

7А8.5
П18
6—9—2
Тем. план
1967 № 135

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	4
РАЗВИТИЕ СИЛЫ	4
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ	9
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	10
РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ	11
РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ	11
ТЕХНИКА ИГРЫ	13
УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ	13
УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ	21
ОСТАНОВКИ МЯЧА.....	22
ВЕДЕНИЕ МЯЧА.....	25
ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ	26
ОТБОР МЯЧА	34
ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА.....	35
ТАКТИКА ИГРЫ.....	37
РОЛЬ ПОЛУЗАЩИТНИКОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМАХ	37
ОСНОВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ ПОЛУЗАЩИТНИКОВ.....	45
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА	46
ТАКТИКА КОЛЛЕКТИВНОЙ ИГРЫ.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58

ПРЕДИСЛОВИЕ

Существует много видов спорта: легкая атлетика и борьба, бокс и гребля, волейбол и тяжелая атлетика, фехтование и велоспорт, гимнастика и теннис... Каждый из них по-своему хорош, и у каждого много почитателей. Но придите в день большого футбольного матча на стадион. Тут вы наверняка убедитесь, что именно этому спорту не только все возрасты, но и все «специальности» покорны! На трибунах стадиона во время футбольного матча непременно встретите знаменитого легкоатлета и прославленную гимнастку, рекордсмена по тяжелой атлетике и чемпиона по баскетболу, любителя тенниса и заядлого пловца, лыжника и хоккеиста... И не только как зрителя. Почти все спортсмены, независимо от их увлечения, самозабвенно, часами могут играть в футбол. Футбол — любимая игра всех спортсменов, может быть, именно потому, что он впитал в себя что-то от каждого вида спорта, собрал воедино все лучшее.

Действительно, разве может стать хорошим футболистом плохой прыгун, бегун, метатель? Конечно нет! Точно так же никогда не станет настоящим футболистом себялюбец, эгоист, трус или лодырь.

Футбол — игра коллективная. Здесь — один за всех и все за одного. Если ты поленился побежать за мячом — можешь крепко подвести товарищей по команде. Но зато какое большое удовлетворение ты получаешь, если сделал для команды все, что мог, не побоялся броситься в ноги нападающему сопернику, сумел опередить его в прыжке! И в этом тоже огромная притягательная сила футбола.

Футбол семимильными шагами идет по всему свету. Ему подвластны стар и млад, дети разных народов. Популярен футбол и в нашей стране. Не найти у нас не только ни одного города, но и ни одного поселка или самой маленькой деревушки, где бы не играли в футбол. И с каждым годом его популярность все больше растет, так же как растет мастерство наших ведущих футболистов — чемпионов олимпийских игр, первых обладателей Кубка Европы.

Каждый новый сезон приводит в наш футбол все новые отряды молодежи. И, наверное, каждый юноша, прежде чем сделать окончательный выбор, долго размышляет, кем ему стать: вратарем, охраняющим последние рубежи команды, нападающим, стремительно рвущимся к чужим воротам, защитником, строго обороняющим подступы к своим воротам, или полузащитником.

В этой книжке я хочу дать совет. Не забывайте о полузащите! Именно играя в этой линии, вы сможете полностью проявить свои лучшие качества — физические и моральные. Нет ничего труднее, чем роль полузащитника в современном футболе. Он должен быть настоящим атлетом, блестяще подготовленным физически, спринтером и стайером одновременно. Он должен уметь пробежать стометровку быстрее 12 секунд и в то же время чувствовать себя «свежим» после двух десятков километров бега. Он должен высоко и далеко прыгать. Он должен легко и изящно обращаться с мячом, а когда надо, суметь послать его в цель со скоростью пушечного ядра. Ум полузащитника всегда должен быть ясным — в любой момент игрок должен дать себе отчет, почему он поступил так, а не иначе. Полузащитник должен, наконец, быть и защитником, и нападающим.

Я надеюсь, что основы многих качеств, необходимых полузащитнику, молодой футболист сможет почерпнуть из этой книжки.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Атлетическая, или, как чаще говорят, физическая, подготовка полузащитников в принципе не отличается от атлетической подготовки футболистов, выступающих в других линиях команды. Любое качество — сила, быстрота, выносливость, ловкость, прыгучесть — одинаково важно и для вратаря, и для защитника, и для полузащитника, и для нападающего. Однако, учитывая особые условия игры полузащитников, связанные с огромной работой, выполняемой ими в течение матча, следует отметить чрезвычайную важность всесторонней атлетической подготовки именно для полузащитников.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Давным-давно известно, что сила — одно из главных качеств, необходимых спортсмену, независимо от того, в каком виде спорта он совершенствуется. Тяжелоатлету сила нужна, чтобы поднять штангу возможно большего веса. Легкоатлету — чтобы дальше или выше прыгнуть, дальше толкнуть ядро, метнуть диск или копье, пловцу — чтобы сделать более мощный гребок. Не меньше нужна сила и футболисту.

Во-первых, сильный футболист уверенно чувствует себя в любой игровой ситуации. Ему не страшно силовое единоборство, толчки противников.

Во-вторых, хорошо развитые мышцы позволяют с наибольшим эффектом совершать основные действия, из которых складываются главные технические приемы в футболе: удары по мячу ногами и головой, вбрасывание мяча, бег, прыжки и т. д.

В-третьих, сила в значительной степени определяет быстроту движений и важна при развитии ловкости.

До недавнего времени многие специалисты утверждали, что интенсивное развитие силы, а следовательно, и мышечной массы, мешает развитию координации и скорости движений. Однако пример представителей других видов спорта говорит об обратном. Разве мешают сильно развитые мышцы штангистам и легкоатлетам-метателям быть предельно быстрыми, резкими, прыгучими и в то же время высококоординированными спортсменами? Большой удельный вес упражнений с отягощениями отлично помогает развивать все без исключения физические качества не только спортсменам этих специальностей. Выдающиеся достижения последних лет в беге, прыжках, плавании, конькобежном спорте связаны именно с повышенным вниманием к развитию силы, резким увеличением объема тренировок с отягощениями.

Да зачем далеко ходить за примерами? Вот другая спортивная игра — хоккей. До поры до времени здесь тоже отрицали упражнения с отягощениями, отдавали все внимание подготовке на льду. Но вот наши тренеры, в первую очередь А. Тарасов, стали уделять большое внимание тренировке со штангой. Хоккеисты нашего ведущего клуба — ЦСКА и сборной страны резко повысили уровень своей атлетической подготовки. Они четыре раза подряд выиграли мировое первенство именно благодаря лучшей атлетической подготовке. Да и сильнейшие канадские хоккеисты-профессионалы сейчас усердно занимаются со штангой.

К сожалению, в футболе до сих пор бытуют старые «теории» о вреде больших нагрузок при занятии с отягощениями, а некоторые тренеры вообще избегают таких занятий.

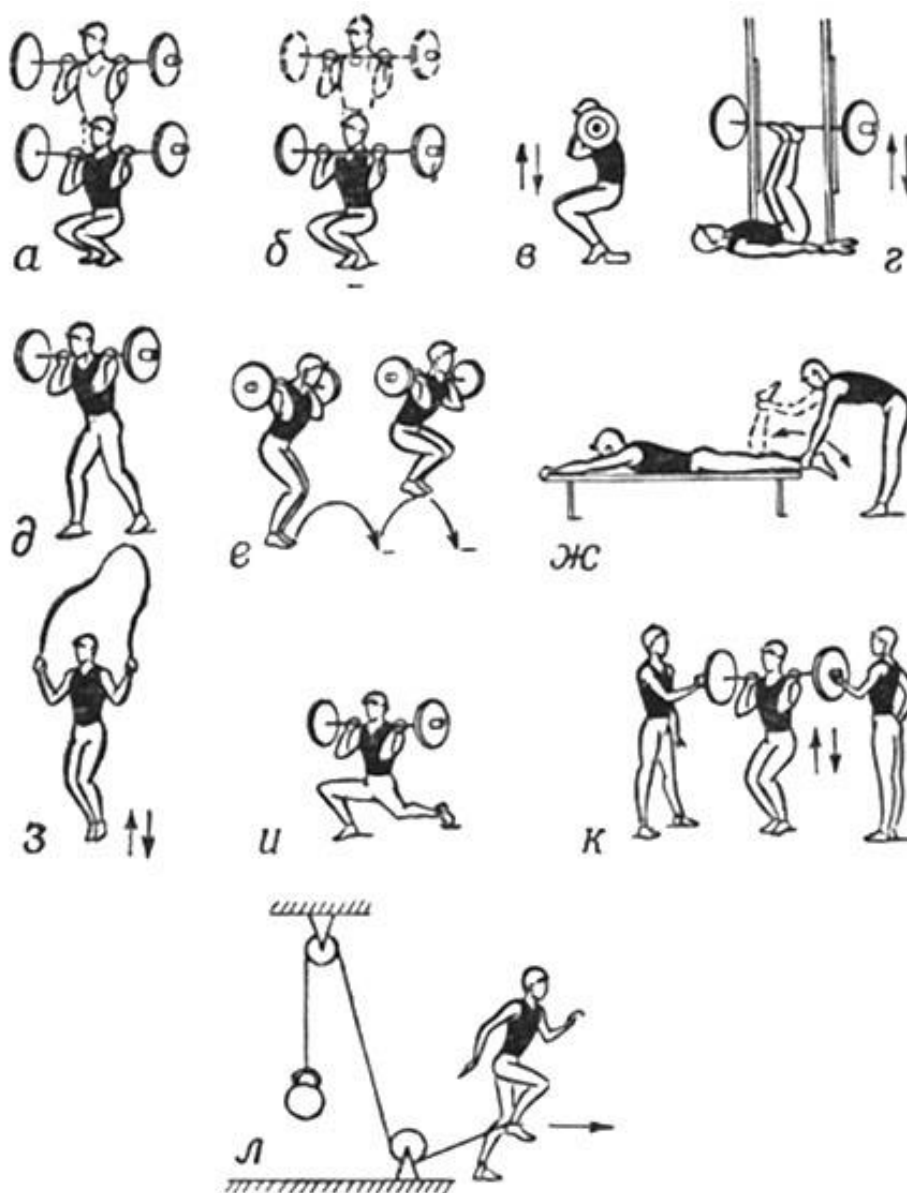


Рис. 1. Упражнения для развития силы мышцы ног:

а — приседание со штангой на плечах; *б* — приседание со штангой на груди;
в — приседание на носках; *г* — жим штанги ногами; *д* — ходьба со штангой на плечах;
е — прыжки со штангой на плечах; *жс* — сгибание и разгибание ног с сопротивлением;
з — прыжки со скакалкой; *и* — приседание в положении широкого шага; *к* — неполное приседание со штангой на плечах; *л* — имитация удара по мячу.

Другое дело, что упражнения с отягощениями надо применять разумно. Футболисту вовсе не обязательно выполнять упражнения тяжелоатлетического троеборья. Он должен развивать, в первую очередь, именно те группы мышц, которые понадобятся ему на футбольном поле, позволят быстрее бегать и прыгать, сильнее бить по мячу, дальше вбросить его из аута. Короче говоря, упражнения с отягощениями должны как бы имитировать основные «футбольные» движения.

Основную часть работы по развитию силы рекомендуется проводить во время подготовительного периода тренировки (зимой, до начала сезона). Однако и в период соревнований нельзя забывать о силовой подготовке, необходимо поддерживать достигнутый зимой уровень и по возможности совершенствовать ее.

Сила мышц ног — главное, что нужно футболисту. Без хорошо развитых мышц ног трудно добиться сильного удара, высокого прыжка или быстрого бега. Конечно, развить мышцы, непосредственно участвующие в ударе по мячу, толчке во время прыжка или отталкивании при беге, можно и одними игровыми упражнениями; футболист, делающий во время тренировки много ударов по мячу, совершающий в одном занятии очень много прыжков, подолгу бегающий, разовьет мышцы ног. Но при таком методе подготовки он неизбежно затратит очень много времени и недостаточно разовьет некоторые группы мышц, что может привести к их травмам. Вот почему для развития силы и мышечной массы ног рекомендуются следующие упражнения с отягощениями.

1. Приседания со штангой на плечах (рис. 1, а).
2. Приседания со штангой на груди (рис. 1, б). Упражнения, описанные выше, оказывают наибольшее влияние на главные «толчковые» и «ударные» мышцы — разгибатели бедра.
3. Приседания на носках, подложив под пятки для устойчивости какой-нибудь предмет (рис. 1, в). Это упражнение хорошо развивает икроножные мышцы.
4. Жим штанги ногами (рис. 1, г).
5. Ходьба со штангой на плечах (рис. 1, д).
6. Прыжки со штангой на плечах (рис. 1, е).
7. Сгибание и разгибание ног с сопротивлением партнера (рис. 1, ж). Это упражнение полезно главным образом для мышц — сгибателей задней поверхности бедра.
8. Прыжки со скакалкой (рис. 1, з).
9. Приседания (неглубокие) со штангой на плечах в положении широкого шага, (рис. 1, и).
10. Неполные ($1/2$ и $1/4$ полного приседа) приседания со штангой большого веса. Здесь обязательна страховка партнеров с двух сторон (рис. 1, к).
11. Имитация удара по мячу на блочном устройстве (рис. 1, л).

Если мышцы ног футболистов, даже несмотря на отсутствие в тренировке упражнений с отягощениями, развиты хорошо (благодаря большому количеству специально футбольных упражнений с мячом), то этого никак нельзя сказать о мышцах плечевого пояса, и прежде всего рук. Довольно часто можно видеть такую картину: футболист имеет отлично развитые бедра, икры и совершенно негармонирующие с ними слабые руки, узкие плечи, впалую грудь. Такое одностороннее развитие не только не имеет ничего общего с задачами советского спорта, но и создает определенные затруднения непосредственно в футбольной игре. Поэтому упражнения, предназначенные специально для мышц рук, должны обязательно входить в комплекс силовой подготовки футболиста.

1. Жим штанги стоя (рис. 2, а).
2. Жим штанги стоя из-за головы (рис. 2, б).
3. Жим штанги лежа (рис. 2, в).
4. Подтягивание на перекладине обычным хватом (рис. 2, г).
5. Подтягивание на перекладине широким хватом (рис. 2, д).
6. Отжимание на гимнастических брусьях (рис. 2, е).
7. Сгибание рук со штангой (рис. 2, ж).
8. Разведение рук с гантелями в стороны (рис. 2, з).
9. Отжимание в упоре лежа (рис. 2, и).
10. Имитация вбрасывания аута на блочном устройстве (рис. 2, к).

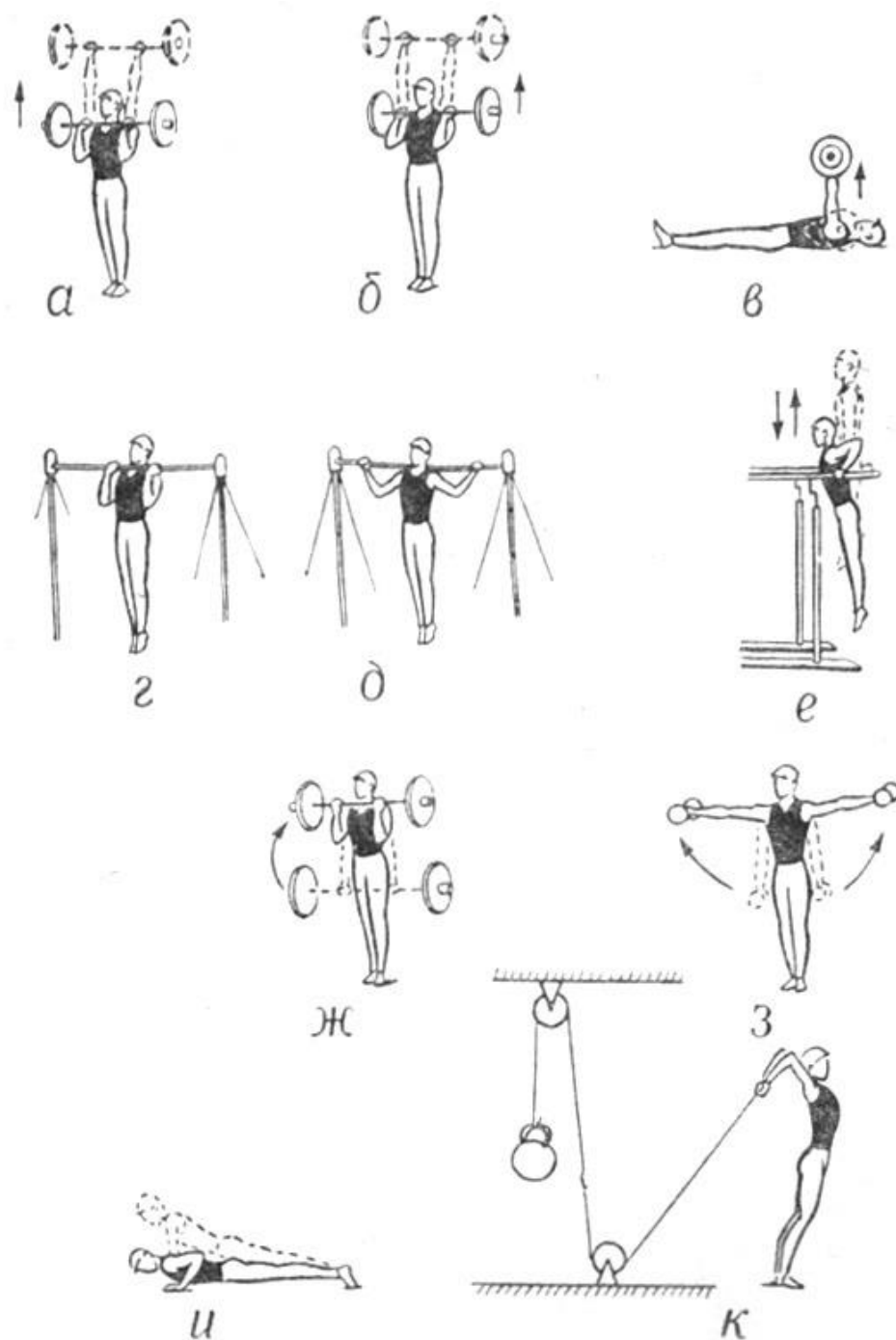


Рис. 2. Упражнения для развития силы мышцы рук:

а — жим штанги стоя; *б* — жим штанги стоя из-за головы; *в* — жим штанги лежа;
г — подтягивание на перекладине обычным хватом; *д* — подтягивание на перекладине
 широким хватом; *е* — отжимание на гимнастических брусьях; *ж* — сгибание рук со
 штангой; *з* — разведение рук с отягощениями; *и* — отжимание в упоре;
к — имитация вбрасывания аута.

То, что было сказано выше относительно развития силы плечевого пояса, целиком относится к мышцам туловища (кстати, некоторые крупные мышцы груди и спины хорошо развиваются и во время упражнений для плечевого пояса). Вот основные упражнения для мышц живота и спины, имеющих, помимо чисто прикладного спортивного значения, еще и громадное значение в жизнедеятельности человека.

1. Поднимание и опускание ног в положении лежа (рис. 3, а)
2. Поднимание и опускание туловища в положении лежа (рис. 3, б).
3. Становая тяга штанги (рис. 3, в).
4. Повороты в стороны в наклоне (рис. 3, г).
5. Тяга в наклоне (рис. 3, д).

Не обязательно делать упражнения только со штангой. Если нет штанги, можно заменить ее гантелями или гирями. Можно также использовать сопротивление или вес партнера.

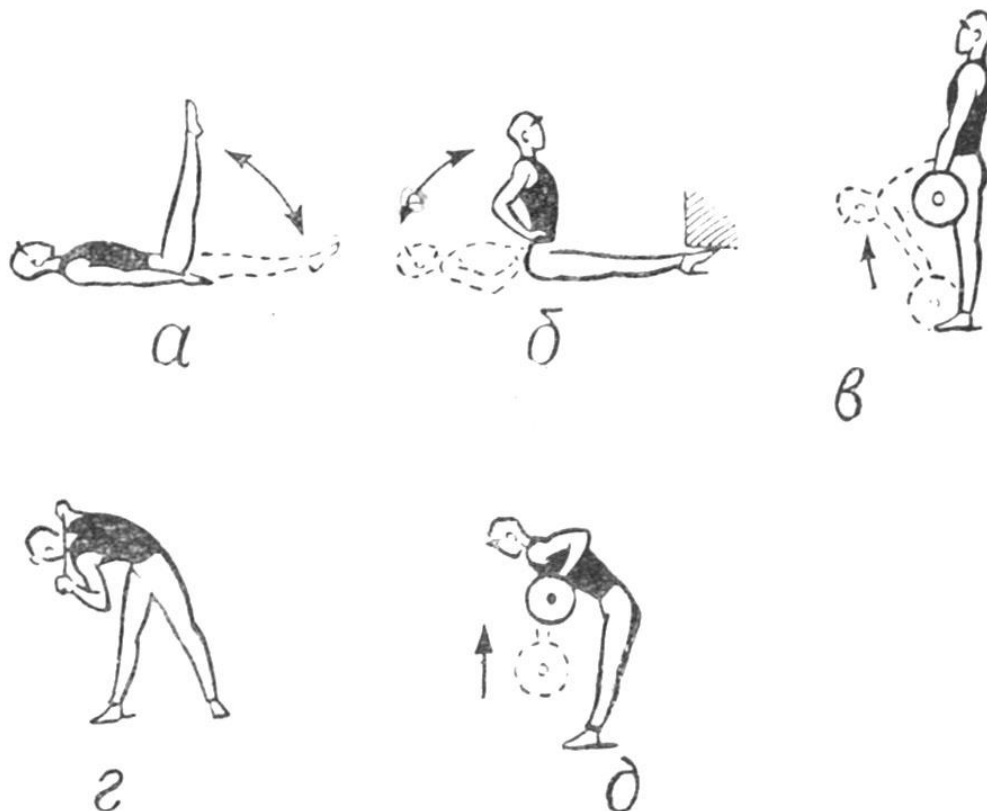


Рис. 3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- а — поднимание и опускание ног в положении лежа;
 б — поднимание и опускание туловища в положении лежа;
 в — становая тяга штанги; г — повороты в стороны в наклоне;
 д — тяга штанги в наклоне.

Еще раз напомним футболистам о пользе имитационных упражнений. Здесь показаны только два (рис. 1, л и 2, к). Но их можно придумать очень много. Например, прикрепив отягощение (гантель или диск от штанги) к ступне, можно имитировать удар по мячу в разных его фазах.

Главное условие занятий по силовой подготовке заключается в том, что в каждую тренировку должны включаться упражнения, вовлекающие в работу все мышечные группы. Количество упражнений в занятии — 8—12.

Для преимущественного развития силы следует брать большие веса с малым числом повторений в подходе (5—8). Для повышения силовой выносливости нужно уменьшать вес отягощений и увеличивать число повторений в подходе (12—15). Упражнения надо выполнять в более быстром темпе.

Вес отягощения подбирается таким образом, чтобы последнее повторение в подходе выполнялось с трудом. Каждое упражнение лучше всего выполнять в трех подходах.

Отдых между упражнениями и подходами должен быть достаточным—2—3 минуты, а при невосстановлении сил даже до 5 минут.

Необходимо постоянно, пока это возможно (но постепенно и осторожно), увеличивать вес отягощений. Только такая методика даст отличный эффект.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота движений и скорость зависят главным образом от степени подвижности нервных процессов, от силы и эластичности мышц, от подвижности в суставах.

Чаще всего при развитии быстроты в футболе применяют повторный бег с максимальной скоростью на короткие отрезки, выполняемый из различных стартовых положений, под уклон, толчками, семенящий и т. п. Каждое последующее упражнение должно выполняться с максимальной скоростью. Если скорость пробегаания отрезков снижается, продолжать тренировку нецелесообразно.

План скоростной тренировки должен включать следующие упражнения.

1. Повторный бег с предельной скоростью на короткие отрезки (от 20 до 100 м) по прямой, по повороту, с низкого и высокого старта, с места и с хода, боком, спиной и т. д.
2. Бег с переменной скоростью на средние дистанции (от 800 до 1500 м).
3. Бег под уклон.
4. Бег толчками (прыжками).
5. Бег с высоким подниманием бедер.
6. Бег с переменной направленности.
7. Эстафетный бег (с отрезками по 40, 60 и 100 м).
8. Прыжки в длину.
9. Бег с мячом по прямой (от центра поля до ворот и от ворот до ворот).
10. Бег с мячом по кругу (по окружности центрального круга).
11. Обводка стоек.
12. Спортивные игры и упражнения (баскетбол, ручной мяч, теннисбол и др.).

Основную тренировочную работу по развитию быстроты следует проводить непосредственно перед сезоном и в его первой половине (март — июль). Но и в другое время работа над развитием быстроты должна включаться в тренировочные занятия.

Для того чтобы быстро бегать, надо обязательно постигнуть основы спринтерского бега. Один из главных недостатков, присущих многим нашим футболистам и мешающих им быстро бегать, — отсутствие правильной техники спринтерского (именно спринтерского с легкоатлетической точки зрения!) бега.

Есть два пути пройти расстояние от одной точки до другой быстрее соперника. Первый — быстрее двигать ногами, второй (это главный секрет спринтерского бега) — бежать длинными, как бы стелющимися по земле шагами. Если один из футболистов будет быстрее двигать ногами, он, конечно, получит преимущество на коротком отрезке, но на длинном рывке обязательно проиграет футболисту, знающему секрет длинного шага. Ведь тот с каждым шагом будет выигрывать драгоценные сантиметры.

Для того чтобы правильно (а следовательно, и быстро) бежать, надо помнить следующие правила:

- 1) при беге высоко поднимать колени (рис. 4, а);
- 2) энергично выбрасывать маховую ногу вперед (рис. 4, б);
- 3) бежать высоко на носках (рис. 4, в);
- 4) «выбросив» вперед маховую ногу, быстро ставить ее на землю;

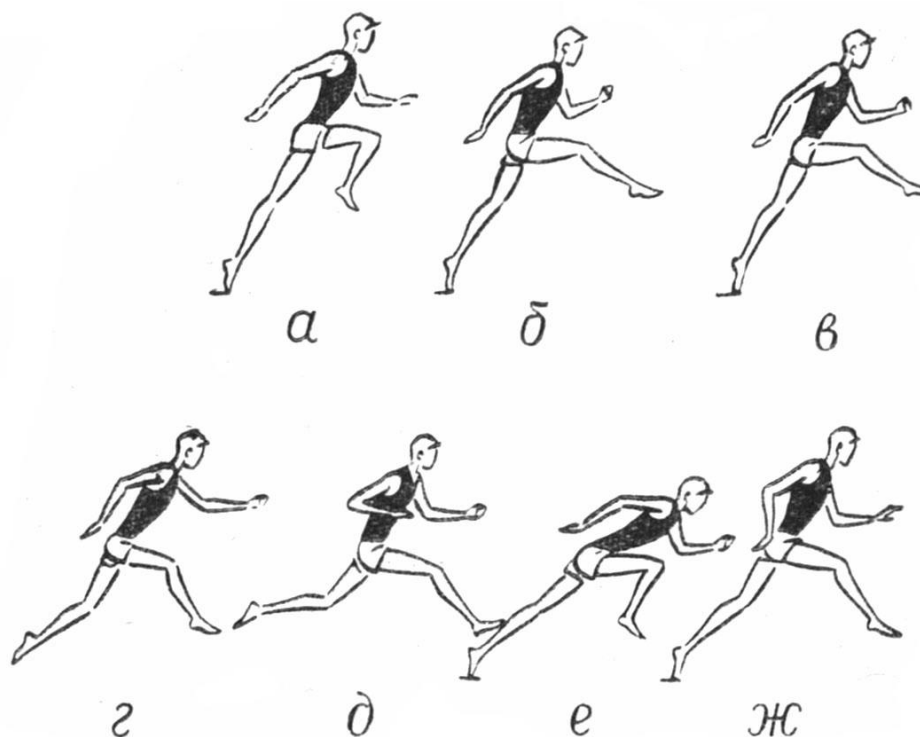


Рис. 4. Правильная техника спринтерского бега

- 5) размахивать руками параллельно направлению бега, а не поперек груди (рис. 4, г, д);
- 6) мах руками делать от плеча, параллельно направлению бега; ведущую руку не поднимать выше талии — это заставит при беге держаться ближе к земле; кисть другой руки отводить ненамного дальше бедра;
- 7) делать толчок вперед, а не вверх (рис. 4, е);
- 8) установить правильный наклон тела, при котором длина шага будет наибольшей (рис. 4, ж);
- 9) таз подавать вперед, спину держать прямой. Линия, проходящая от затылка до пятки, должна быть прямой;
- 10) бежать расслабленно (кисти и челюсть совершенно свободны).

Соблюдение всех этих условий поможет правильно и быстро бегать не только без мяча, но и с мячом. Когда освоена техника бега, целесообразно выполнять пробежки на склонах (под уклон), что менее отягощает мышцы, позволяет повышать ритм бега и постепенно поднимать предел максимальной скорости.

Бег в гору приучит высоко поднимать бедра при беге и попутно разовьет выносливость.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость — не менее важное для футболиста качество, чем сила и быстрота. Только выносливые футболисты могут на протяжении всего состязания поддерживать высокий темп.

В футболе различают общую и специальную (собственно футбольную) выносливость. И та и другая в равной степени необходимы футболисту.

Общую выносливость повышают путем занятий другими видами спорта — ходьбой, кроссами, лыжным спортом, плаванием, ездой на велосипеде, греблей — главным образом во время подготовительного периода.

Специальная выносливость развивается в течение всего сезона. Сами футбольные состязания способствуют ее выработке. Кроме того, пользуются и другими средствами.

1. Переменный бег (например, 400 м медленно, 200 м быстро, 400 м медленно, 100 м быстро, 400 м медленно, 200 м быстро, 500 м ходьба, 300 м быстро, 100 м медленно, 100 м быстро, 100 м медленно, 200 м быстро) . При переменном беге лучше всего бежать по границам футбольного поля. Промеренность расстояний позволяет точно определять величину нагрузки.
2. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, хоккей).
3. Игра в «квадрате».
4. Двусторонние игры повышенной продолжительности (2—2,5 часа) или с уменьшенными составами (8×8).

Отлично развивают выносливость кроссы на местности: в лесу, по холмам. Если есть возможность, хорошо бегать по песку, по мелководью, а зимой по рыхлому снегу.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкий футболист, то есть тот, кого отличают хорошо координированные движения, может экономно, быстро и красиво выполнять любые технические приемы. Именно такие спортсмены особенно ценятся в футболе, если, конечно, они не превращают свою ловкую, красивую, техничную работу с мячом в самоцель.

Безусловно, одно из наиболее ценных средств развития футбольной ловкости — сами упражнения в технике футбола. Многочасовая самоотверженная работа с мячом, которая отличала, например, Петра и Николая Дементьевых, Сергея Сальникова, Игоря Нетто, в конце концов, и сделала из них выдающихся мастеров футбола.

Однако недостаточно работать только с мячом. Ловкость надо развивать и при помощи других видов спорта, в первую очередь гимнастики и акробатики. Вот перечень весьма полезных для развития ловкости упражнений.

1. Упражнения на перекладине.
2. Упражнения на кольцах.
3. Упражнения на параллельных брусьях.
4. Кувырки вперед и назад (с помощью рук и без помощи рук).
5. Перевороты-сальто.
6. Прыжки на батуте.

Ловкость, координацию движений отлично развивают занятия баскетболом, волейболом, хоккеем, теннисом. Ведь осваивая технику этих игр, футболист одновременно осваивает и новые, сложные сочетания движений. Его двигательный арсенал становится богаче, а сам футболист становится более ловким.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ

Прыгучесть — очень ценное качество футболиста. Именно оно позволяет выигрывать схватки за мяч в воздухе.

При тренировке прыгучести весьма эффективны различные прыжковые упражнения:

1. Прыжки в высоту.

2. Прыжки в длину.
3. Прыжки через препятствия (барьеры, пни, камни, канавы и т. д.).
4. Прыжки с ударом головой по подброшенному мячу.
5. Прыжки с ударом головой по высоко подвешенному мячу.

Для развития прыгучести очень полезны все упражнения, рекомендованные выше для развития силы ног (см. рис. 1).

Кроме того, могут быть рекомендованы еще некоторые упражнения с небольшими отягощениями (например, диском от штанги).

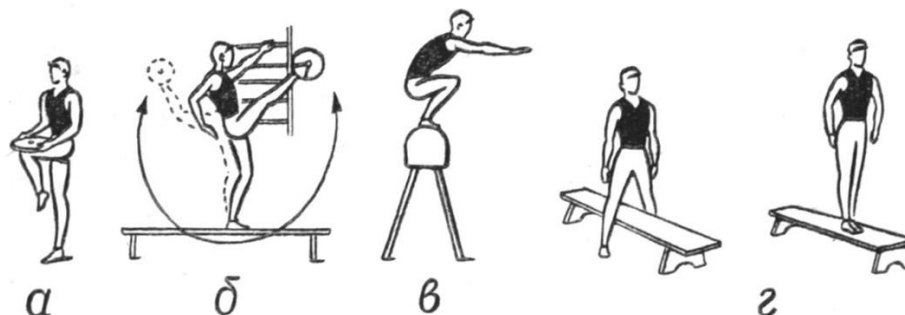


Рис. 5. Упражнения для развития прыгучести:

а — поднятие колена с отягощением на бедре; *б* — махи ногой с отягощением; *в* — прыжки с места на гимнастического козла; *г* — прыжки с места на скамейку.

1. Поднятие колена с отягощением на бедре (рис. 5, *а*).
2. Махи ногой с прикрепленным к стопе отягощением (рис. 5, *б*).
3. Прыжки с места на гимнастического козла (рис. 5, *в*).
4. Прыжки с места на скамейку (рис. 5, *г*).

Необходимо все время помнить, что только весь комплекс приобретенных во время тренировки атлетических качеств позволит футболисту развить и повысить свое техническое и тактическое мастерство.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры полузащитников в принципе не отличается от техники игры футболистов, выступающих в других линиях команды. Полузащитники точно так же, как защитники или нападающие, должны точно (и, если нужно, сильно) посылать мяч в намеченный пункт поля или в ворота противника, безошибочно играть головой, останавливать и вести мяч, отбирать его у соперника, далеко и точно вбрасывать мяч из-за боковой линии.

Основные элементы техники футбола следующие:

1. Удары по мячу ногой (серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней частью стопы, внешней частью стопы, носком, внутренней частью носка, внешней частью носка, пяткой).
2. Удары по мячу головой (лбом и боковой частью головы).
3. Остановки мяча (подошвой, внутренней частью стопы, внешней частью стопы, подъемом или носком, бедром, грудью или животом, головой).
4. Ведение мяча (серединой подъема, внешней стороной подъема, внутренней стороной подъема, внутренней стороной стопы, носком).
5. Обманные движения (ложное ведение, ложные удары, ложные остановки мяча).
6. Отбор мяча.
7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГОЙ

Удар по мячу ногой—основной технический прием в футболе. Ударом начинается игра в центральном круге. Ударом вратари и защитники вводят мяч в игру после того, как он вышел за линию ворот. Ударами ногой осуществляется большинство всех передач мяча партнерам во время игры. Ударом мяч посылается в ворота. И, наконец, свободные, штрафные и угловые также пробиваются только ударом ногой.

Выше уже упоминались основные способы ударов. В зависимости от способа удара и места приложения ноги к мячу удары могут быть прямые и крученые (или резаные).

В игре бьют по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Естественно, что самые простые — удары по неподвижному мячу, самые сложные — по летящему. Обучение ударам следует начинать с самых простых — прямых ударов и вначале бить по неподвижному мячу, постепенно усложняя упражнения.

На моей памяти немало полузащитников, в совершенстве владевших основным элементом азбуки футбола — ударами. И не случайно все они были большими мастерами. Это московские динамовцы Леонид Соловьев, Всеволод Блинков, Владимир Савдунин и Александр Соколов, армейцы Александр Виноградов, Вячеслав Соловьев, Алексей Водягин и Александр Петров, торпедовцы Павел Соломатин и Юрий Чайко, киевлянин Юрий Войнов, мои одноклубники спартаковцы Олег Тимаков и Константин Рязанцев.

В последние годы искусство сильного и точного удара у полузащитников значительно возросло. Лучшие из них— москвичи Игорь Нетто, Валерий Воронин, Владимир Бреднев, Геннадий Логофет, Александр Ленёв, Валерий Маслов, Вячеслав Амбарцумян, киевляне Йожеф Сабо, Андрей Биба и Валерий Мунтян —еще чаще, чем полузащитники прошлых поколений, заставляют вратарей противника вынимать мяч из сетки ворот.

Удар серединой подъема (рис. 6) был и остается основным в футболе, особенно на начальном этапе обучения. Он широко распространен в игре, хотя и довольно труден по исполнению. Игрок, хорошо владеющий этим ударом, всегда может послать мяч в цель с высокой точностью и большой силой. Правда, в игре высококвалифицированных футболистов все больший удельный вес начинают приобретать различные крученые удары, но тем не менее основной прямой удар — удар серединой подъема, — видимо, никогда не потеряет своего значения именно из-за большой силы и высокой точности.

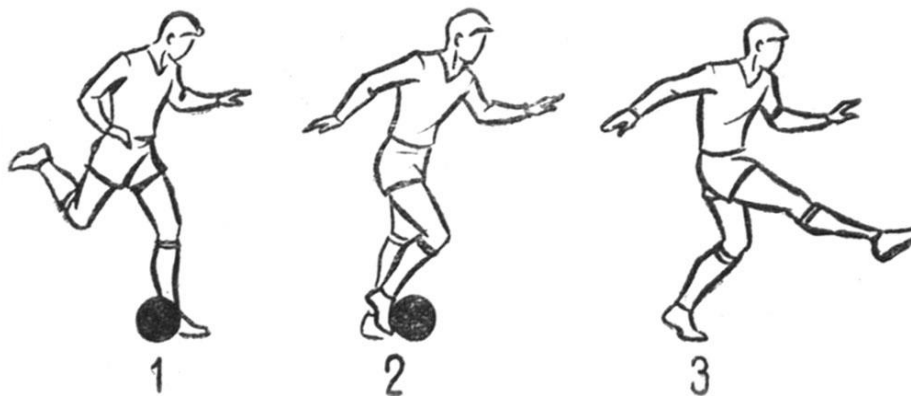


Рис. 6. Удар серединой подъема

Выполняется этот удар преимущественно с прямого разбега, т. е. до удара бьющая нога, мяч и цель находятся на одной линии. В момент удара опорная нога ставится сбоку от мяча. Туловище слегка наклоняется в сторону опорной ноги и вперед, а бьющая нога с оттянутым вниз носком серединой подъема наносит удар по мячу.

Правильное выполнение, сила и характер полета мяча при ударе серединой подъема зависят от разбега, положения туловища и опорной ноги по отношению к мячу, а также от положения ступни, места приложения ее к мячу, замаха и скорости движения бьющей ноги в момент нанесения удара и в его заключительной фазе.

Если нужно, чтобы мяч летел по невысокой траектории (1,5—2 м), опорную ногу, слегка согнутую в колене, следует ставить на одной линии с мячом, чуть в стороне от него (лодыжка опорной ноги должна находиться приблизительно против середины мяча). Туловище и колено бьющей ноги в момент удара располагаются над мячом, носок оттянут книзу, а стопа закреплена в суставе. Нельзя бить расслабленной стопой, так как в этом случае невозможно сделать сильный удар и, кроме того, можно получить растяжение.

Если надо послать мяч по высокой крутой траектории (например, чтобы миновать скопление игроков на определенной части поля, навесить мяч на ворота), то опорную ногу надо ставить немного ближе мяча. Колено бьющей ноги и туловище при этом не накрывают мяч, а после удара нога проходит дальше, чем при ударе с низкой траекторией. Чем больше опорная нога не будет доходить до мяча и чем больше туловище бьющего будет наклонено назад, тем выше полетит мяч. Он полетит выше и в том случае, если удар будет нанесен ниже центра мяча.

Чтобы послать мяч серединой подъема совсем низко, по земле, нужно как можно сильнее оттянуть носок бьющей ноги вниз и возможно больше накрыть мяч туловищем. Однако при этом надо следить, чтобы удар не пришелся в верхнюю часть мяча: в этом случае мяч будет слишком прижат к земле и скорость его полета уменьшится. Такой удар требует во избежание травм особенно хорошо развитого голеностопного сустава.

Для того чтобы удар не отклонялся от цели, надо следить за тем, чтобы линия разбега, мяч и цель находились на одной прямой.

Чем резче нанесен удар и чем больше напряжена стопа, тем сильнее и прямолинейнее будет полет мяча.

Правила удара по катящемуся или летящему мячу те же, что и по неподвижному. Тут особенно важно, чтобы удар по мячу производился в нужный момент и из нужного положения. Преждевременный удар по летящему мячу поднимет его высоко вверх, а запоздалый заставит удариться о землю совсем недалеко от бьющего. Вот почему при ударах по движущемуся или летящему мячу очень важно перед ударом следить за полетом мяча.

Из ударов, производящихся по летящему мячу серединой подъема, следует особо выделить **удар через себя**. Этот удар требует большой ловкости и высокой координации движений. Летящий сверху или высоко отскочивший от земли мяч игрок бьет назад, через голову, сильно наклонив туловище назад и пронося ногу после удара высоко вверх. Удар производится поверхностью пальцев. Удар через себя будет сильнее и пойдет по более пологой траектории, если его произвести с падением на спину (рис. 7). Для того чтобы смягчить падение, нужно вытянуть руки вниз-назад.



Рис. 7. Удар через себя в падении

Удары внутренней и внешней частью подъема футболисты применяют в том случае, когда по мячу приходится бить под углом к направлению движения.

Удар внутренней частью подъема (рис. 8) по выполнению проще, чем удар серединой подъема, и требует меньше времени на подготовку. Кроме того, он почти исключает задевание ногой об землю и растяжение связок голеностопного сустава.

Разбег при ударе внутренней частью подъема делается по небольшой дуге, которая является как бы началом той траектории, по которой затем летит мяч.

При ударе внутренней частью подъема правой ноги разбег производится с левой стороны мяча, а при ударе левой ногой — с правой.

В момент удара опорная нога ставится чуть сбоку и сзади от мяча, туловище слегка наклоняется вперед и в сторону опорной ноги. Бьющая нога, нанося удар внутренней частью подъема, как бы обнимает мяч стопой.



Рис. 8. Удар внутренней частью подъема

Сила, характер и направление полета мяча зависят от целого ряда причин: от силы, замаха и скорости движения бьющей ноги, положения туловища и опорной ноги по отношению к мячу, а также движения бьющей ноги в момент удара и в его заключительной фазе.

Чем резче будет обозначен боковой разбег и дальше от мяча поставлена опорная нога, чем ниже под мяч будет подведена стопа бьющей ноги и чем быстрее он пойдет вверх в момент удара, чем больше туловище отклонится назад, тем резче вверх полетит мяч. При этом мяч будет описывать крутую дугу в левую сторону от бьющего при ударе правой ногой и в правую сторону — при ударе левой ногой. Чем прямолинейнее разбег и ближе к мячу будет поставлена опорная нога, чем точнее будет нанесен удар в середину мяча, тем ниже и с меньшим отклонением в сторону полетит мяч.

Этот удар не такой сильный, как серединой подъема, но очень неприятен для противников. Дело в том, что мяч после этого удара летит по криволинейной траектории, все круче заворачивая по мере снижения скорости полета. Это нередко вводит в заблуждение игрока или вратаря, собирающегося отразить мяч. Поэтому им пользуются при подаче угловых ударов, при навесных передачах с краев, штрафных и

свободных ударах, ударах по воротам, передачах мяча на средние и дальние расстояния и при перекидных передачах через игроков противника.

Удар внешней частью подъема (рис. 9), так же, как и описанный выше, — крученный удар. Мяч после него летит по криволинейной траектории, хотя и не такой крутой, как при ударе внутренней частью подъема. Однако этот удар имеет одно важное преимущество. Это скрытый удар: по разбегу и положению опорной ноги трудно определить, какой частью подъема будет сделан удар.

Удар внешней частью подъема выполняется почти с прямого разбега. Опорная нога ставится на некотором расстоянии сбоку и сзади мяча. Бьющая нога с повернутым внутрь носком наносит удар по мячу внешней частью подъема. Мяч соприкасается с ногой в месте соединения голени со стопой.

От такого удара правой ногой мяч чаще всего несколько срезается и летит, описывая дугу, в правую сторону от бьющего, при ударе левой ногой — в левую сторону.

Удар внутренней частью стопы (рис. 10)—самый простой по исполнению и очень точный.

Однако у этого удара есть большой недостаток. Его нельзя сделать скрыто, так по замаху ноги (даже небольшому) и развороту стопы противник может легко определить направление удара и перехватить мяч. Поэтому в современном футболе, особенно в игре высокочлассных команд, этот удар стал применяться гораздо реже, чем раньше. Тем не менее любой футболист должен в совершенстве владеть ударом внутренней частью стопы.

Удар внутренней частью стопы производится преимущественно с прямого разбега. Полусогнутая опорная нога ставится на некотором расстоянии и сбоку от мяча. Стопа бьющей ноги, слегка согнутой в колене, обращена внутренней стороной к мячу и перпендикулярна к направлению удара. В момент нанесения удара игрок как бы слегка приседает, выпрямляя туловище. В момент удара мяч соприкасается с ногой в области между пяткой и суставом большого пальца. Нога напряжена в голеностопном суставе. Для того чтобы послать мяч по низкой траектории, следует слегка наклонить туловище вперед, по высокой — наклонить туловище назад. Разбег надо делать строго в направлении удара.



Рис. 9. Удар внешней частью подъема

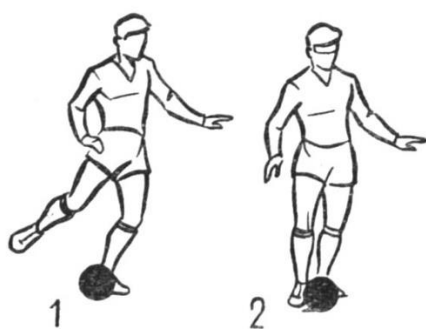


Рис. 10. Удар внутренней частью стопы

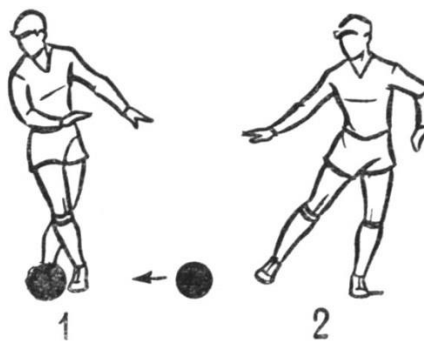


Рис. 11. Удар внешней частью стопы

Правильный, прямолинейный полет мяча в намеченную цель во многом будет зависеть от разбега и соблюдения перпендикулярного положения стопы бьющей ноги по отношению к линии намеченного полета мяча в момент удара.

Удар внешней частью стопы (рис. 11) имеет преимущество перед описанным выше прежде всего потому, что этот удар скрытый. Его можно нанести по летящему или

катящемуся сбоку мячу совершенно неожиданно для противника. Однако он не очень точен и поэтому применяется главным образом при коротких передачах, а также при неожиданных откидках мяча партнеру.

При ударе внешней частью стопы без замаха делается резкий посыл ноги в сторону мяча, находящегося сбоку или немного впереди (мяч обязательно должен находиться на линии, образованной бьющей ногой и точкой, куда посылается мяч). С мячом соприкасается боковая часть стопы, примерно в ее середине. Если нужно послать мяч с большой силой, делается предварительный маятникообразный замах: бьющая нога перед ударом проносится перед опорной ногой или (реже) сзади нее.

Удар носком (рис. 12) очень хорош в тех ситуациях, когда нет времени для замаха. Именно поэтому он относится к числу скрытых ударов, очень неудобных и неожиданных для противников. Поскольку он производится без замаха, то часто позволяет опережать соперника.

Удар носком имеет еще одно преимущество: он очень сильный и позволяет передать мяч на большое расстояние или забить гол с дальней дистанции.

Для того чтобы послать мяч таким ударом точно в цель по прямой линии, нужно бить в вертикальную ось мяча. Если удар пришелся в центр мяча, он полетит по низкой траектории, если ниже центра — по высокой. Нога при ударе сильно напряжена в голеностопном суставе, носок не оттянут.



Рис. 12. Удар носком



Рис. 13. Удар внутренней (а) и внешней (б) частью носка

Удары внутренней и внешней частью носка (рис. 13) в принципе не отличаются от ударов внутренней и внешней стороной подъема. Цель таких ударов — «закрутить» мяч, пустить его по криволинейной траектории. В связи с тем, что поверхность соприкосновения ноги с мячом здесь значительно меньше, чем при аналогичных ударах подъемом, мяч получает более сильную «закрутку» и летит по дуге сравнительно малого радиуса.

Внутренней частью носка очень часто посылают мяч к воротам во время угловых или штрафных и свободных фланговых ударов: левой ногой — с правого фланга, правой ногой — с левого фланга.

Удар пяткой (рис. 14) применяется для скрытых, неожиданных передач мяча на короткое расстояние. Мяч при этом получает направление, противоположное направлению движения игрока.

Для того чтобы произвести удар пяткой, надо поставить опорную ногу немного впереди и сбоку от мяча. Затем другой ногой, перешагнув через мяч, резким движением назад нанести удар пяткой по мячу. От такого удара мяч катится в направлении, противоположном движению игрока. Можно произвести удар пяткой и другим способом — поставить полусогнутую опорную ногу, немного не доходя и сбоку от мяча. Бьющая нога со ступней, обращенной внутренней стороной к мячу, движется к нему как бы для

удара вперед. В последний момент нога отводится в сторону-кнаружи, после чего наносит удар пяткой по мячу. От такого удара пяткой мяч полетит под прямым углом к первоначально предполагавшемуся направлению удара, мимо опорной ноги.

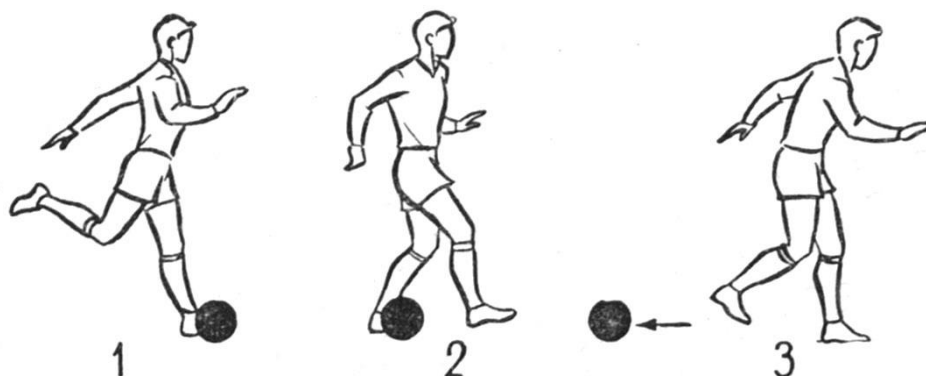


Рис. 14. Удар пяткой

Удар пяткой можно произвести по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Высококвалифицированные футболисты могут бросить подкатывающийся или подлетающий сзади мяч пяткой себе на ход — сбоку или над головой (рис. 15).

Основной принцип методики обучения ударам — многократное повторение в различных условиях. Цель — достигнуть наибольшей точности и силы удара.

Обучение следует начинать с наиболее простых ударов (внутренней частью стопы) и основных (серединой подъема), причем вначале по неподвижному мячу. При этом сперва надо добиться точности попадания, а потом уже увеличивать силу ударов и расстояние до цели.

При тренировке очень важен самоконтроль. Надо заметить положение опорной ноги, туловища в момент удара, движение бьющей ноги и т. д. Если мяч летит мимо цели или удар получается слишком слабым, следует еще раз проанализировать все свои движения, найти и исправить ошибку.

По мере освоения техники удара надо усложнять условия: бить по цели не с одного, наиболее удобного, места, а с разных, в том числе и неудобных, бить с хода, с лёта, преодолевая сопротивление партнера, правой и левой ногой.

Вначале все удары нужно делать со зрительным контролем (смотря на мяч), затем — без такого контроля, глядя лишь на цель.

Для тренировки ударов пользуются самыми разнообразными целями: обычными футбольными воротами, тренировочными стенками с гладкой поверхностью (рис. 16, а), передвижными щитами (рис. 16, б), переносными низкими воротами (рис. 16, в), кольцами-мишенями. (рис. 16, г) и т. д.

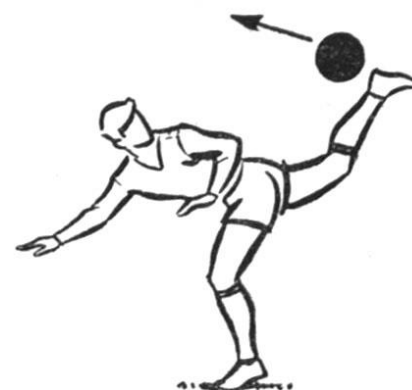


Рис. 15. Удар пяткой через себя

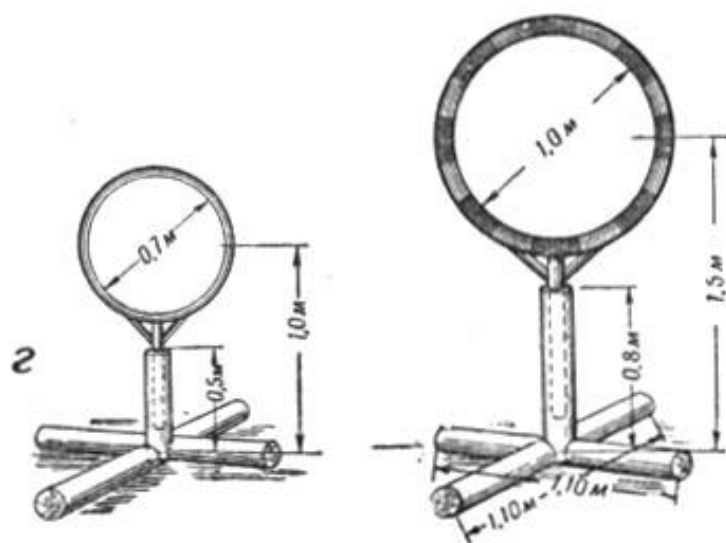
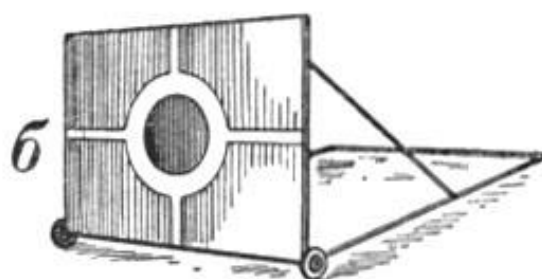
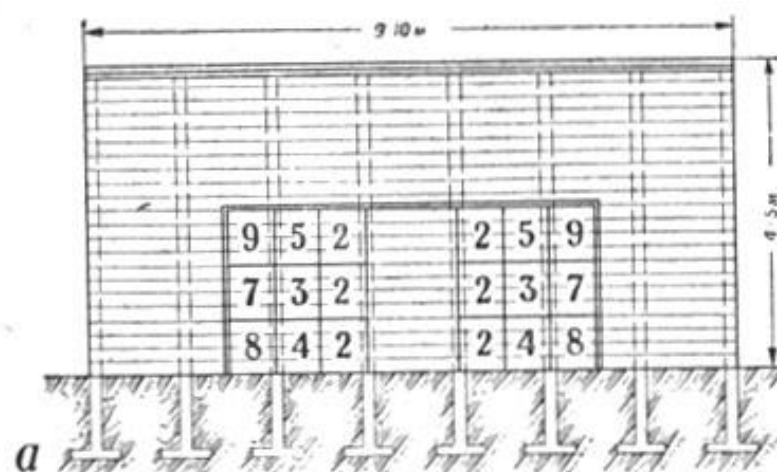


Рис. 16. Учебное оборудование для тренировки ударов:
 а — тренировочная стенка с гладкой поверхностью; б — передвижной щит;
 в — переносные низкие ворота; г — кольца-мишени

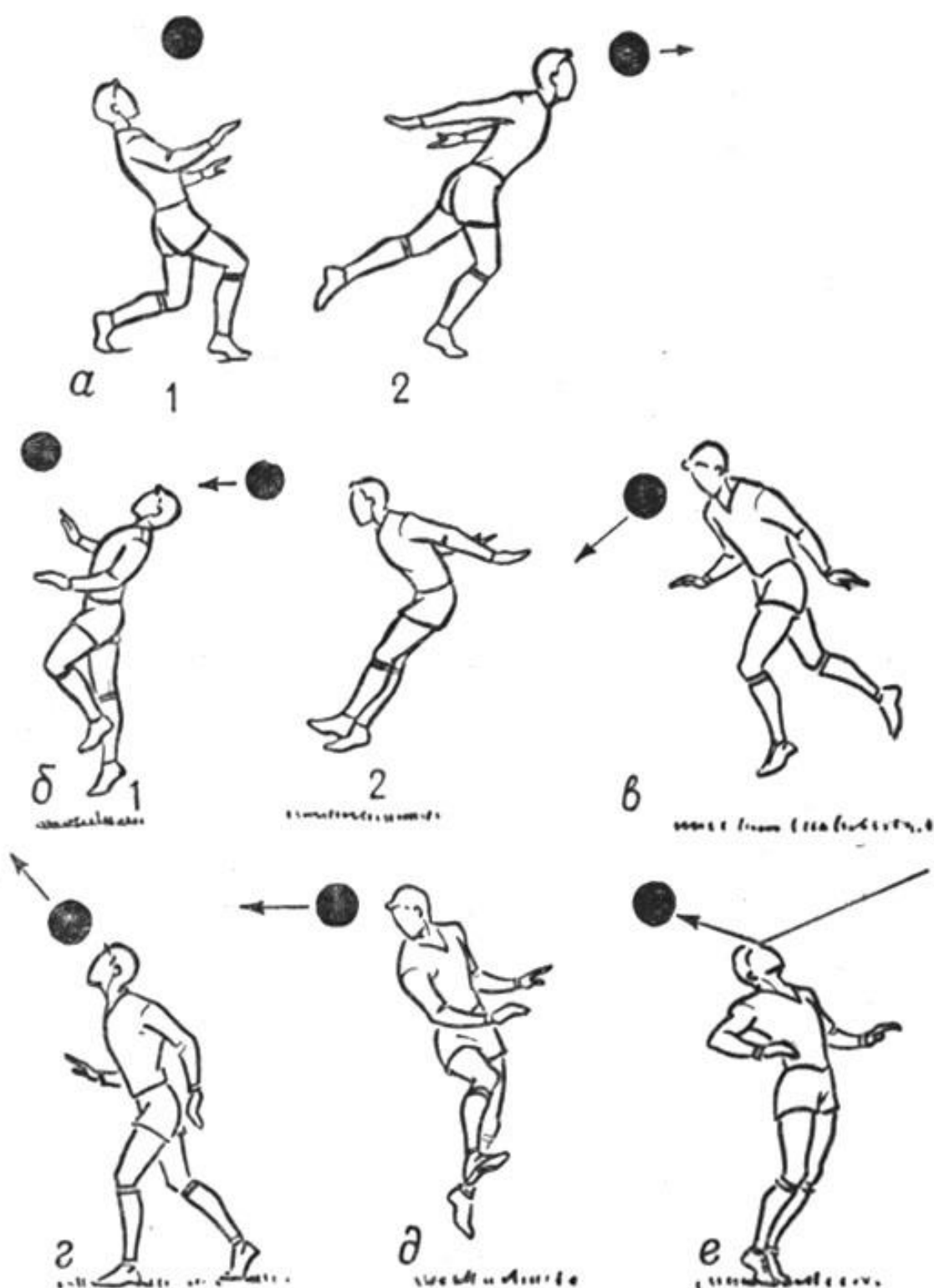


Рис. 17. Удары лбом:

а — вперед; б — в прыжке; в — вниз; г — навесной; д — в сторону; е — назад

УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Хорошая игра головой в последние годы приобрела особое значение, так как все труднее преодолевать насыщенную оборону при помощи низовых передач. Это один из наиболее простых и эффективных способов завершения атаки. Отличная игра головой, в частности, содействовала успеху англичан в чемпионате мира 1966 года.

Но не только в нападении ценится умение играть головой. Защитник, хорошо играющий в воздухе, не будет ждать пока мяч опустится ему на ногу, а сумеет опередить нападающего, встретив высоко летящий мяч головой. А ведь известно, что полузащитник должен уметь делать все, что и нападающий, и защитник в том числе хорошо играть головой.

Наиболее распространен из всех ударов головой **удар лбом**. Это наиболее точный и сильный удар. Дело в том, что при таком ударе игрок все время видит приближающийся мяч, а также цель, куда он намерен его послать. Кроме того, точность удара довольно высока в связи с тем, что поверхность соприкосновения мяча со лбом достаточно велика. Дополнительное мощное ускорение в направлении вперед, которое легко обеспечивают мышцы ног, туловища и шеи, значительно повышает и силу удара лбом.

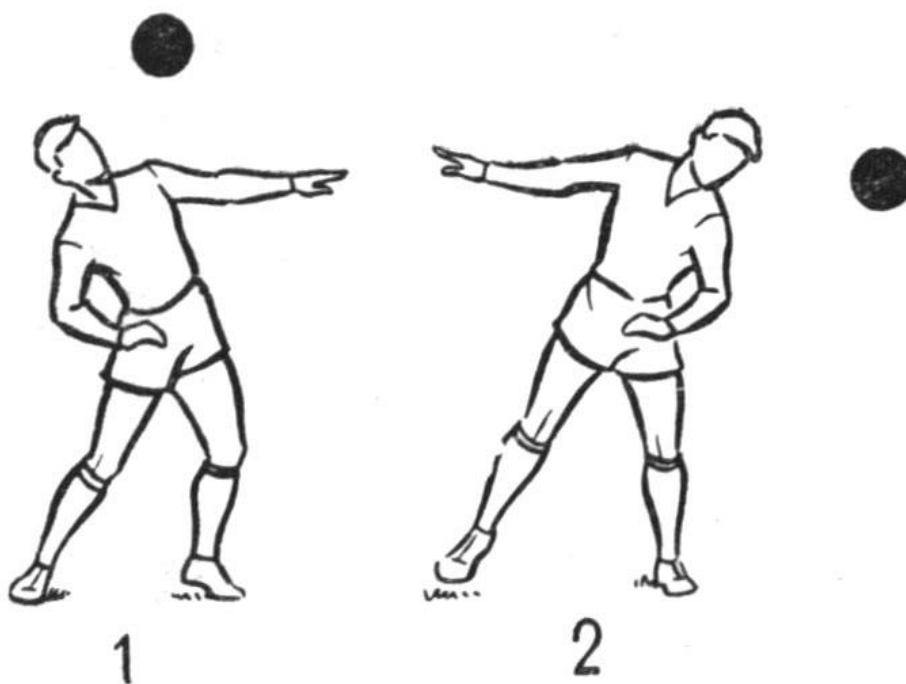


Рис. 18. Удар боковой частью головы

Если нужно послать мяч вперед (рис. 17, а), игрок резким движением туловища вперед, в сторону цели, и дополнительным движением шеи наносит лбом удар по мячу. Если игрок стоит на земле, ноги, согнутые до этого в коленных суставах, резко выпрямляются, одновременно с ударом. Удар в прыжке (рис. 17, б) следует наносить в тот момент, когда прыгнувший игрок находится в высшей точке. Здесь особенно важно вовремя сделать резкое движение шей и головой в сторону, куда надо послать мяч. Удара не получится, если прыгнуть раньше или позже, чем следует. При этом отталкиваться от земли надо одной ногой.

Если необходимо послать мяч по низкой, пологой траектории (вперед или вниз), то удар надо делать всей поверхностью лба (рис. 17, в); если же надо при этом перекинуть

мяч через противника, то мяч следует посылать по высокой, крутой траектории, для чего бьют мяч верхней поверхностью лба (рис. 17, *з*).

Лбом можно пробить мяч не только вперед, но и в сторону (рис. 17, *д*). Для этого необходимо повернуть верхнюю часть тела в направлении удара, наклониться назад, а затем произвести удар, как было описано выше.

Даже в том случае, если надо передать мяч назад (рис. 17, *е*), лучше всего послать мяч лбом. Это наиболее надежный и точный способ удара. Бить при этом следует, конечно, верхней частью лба и перед ударом слегка подсесть под мяч.

Удар боковой частью головы (рис. 18) значительно уступает в точности удару лбом, но зато требует меньше времени на подготовку и исполнение.

При таком ударе туловище вначале наклоняется в сторону, противоположную направлению удара, а затем энергично наклоняется в сторону удара.

Обучение ударам головой следует начинать с наиболее простого удара — лбом вперед, стоя на земле, по облегченному мячу. Переходя к обучению ударам в прыжке, следует вначале тренироваться с подвешенным мячом (рис. 19), затем отрабатывать удары по подброшенному партнером мячу. Только после этого начинают отработку удара в прыжке по пробитому ногой мячу и с сопротивлением партнера.

ОСТАНОВКИ МЯЧА

Остановки мяча — такой же важный элемент техники футбола, как и удары. Цель остановки — овладеть мячом, для того чтобы подготовиться к дальнейшим действиям. Умение целесообразно и быстро останавливать мяч дает большое преимущество в игре. Ведь время, сэкономленное на остановке мяча, можно использовать с эффектом на обдумывание и выполнение последующих действий!

В зависимости от того, где находится противник, выбирают и способ остановки. Иногда целесообразно одновременно с остановкой не только притормозить мяч, но укрыть его от противника, хотя это пойдет в ущерб темпу игры. В других случаях (когда противник далеко) будет лучше немного «отпустить» мяч, подправить его себе на ход.

Мяч можно останавливать не только ногой (подошвой, внутренней и внешней частью стопы, подъемом, носком, бедром), но и грудью, животом и головой. Практически мяч можно останавливать любой частью тела, сделав ею уступающее, амортизирующее движение (главное правило остановки мяча!), но мы остановимся лишь на упомянутых основных способах.

Остановка мяча подошвой (рис. 20)—один из наиболее простых способов остановки. Он надежен (мяч остается под контролем игрока) и несложен в исполнении. Применяется при приеме катящегося или опускающегося навстречу мяча. Мяч можно остановить подошвой у самой земли (рис. 20, *а*) или в воздухе, когда мяч отскочил от земли и игрок не успел принять его в момент приземления (рис. 20, *б*).

При остановке мяча подошва располагается параллельно земле и мягко прижимает катящийся или низколетающий мяч к земле. В другом случае подошва образует угол с поверхностью поля (носок приподнят), в который и попадает мяч.

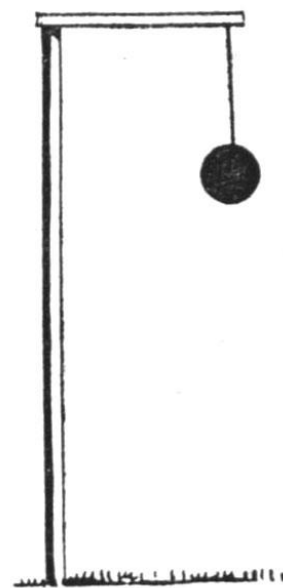


Рис. 19. Подвешивание мяча для тренировки ударов головой

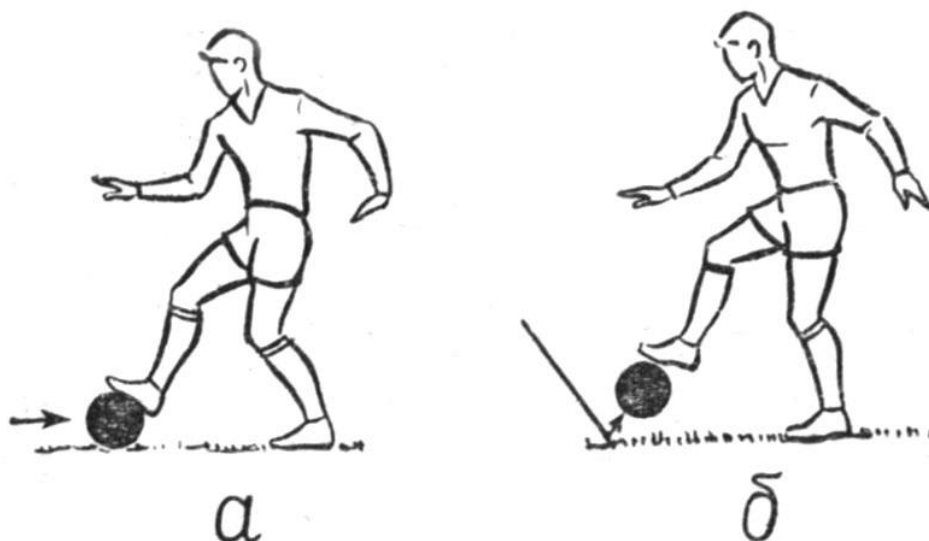


Рис. 20. Остановка мяча подошвой:
а — у земли; б — в воздухе

Остановка мяча внутренней частью стопы (рис. 21) еще более проста и очень популярна у футболистов. Таким способом можно остановить катящийся, летящий и опускающийся спереди или сбоку мяч. Преимущество этой остановки перед описанной выше в том, что она позволяет не только застопорить мяч, но и сразу же обработать его — откатить, послать в нужном направлении на необходимое расстояние. Мяч, остановленный внутренней частью стопы, почти всегда бывает подготовлен для дальнейших действий.

Чтобы остановить катящийся или низколетящий мяч, надо вынести ногу внутренней стороной стопы немного вперед навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягким, уступающим движением отводится назад, и мяч, потеряв скорость, останавливается.

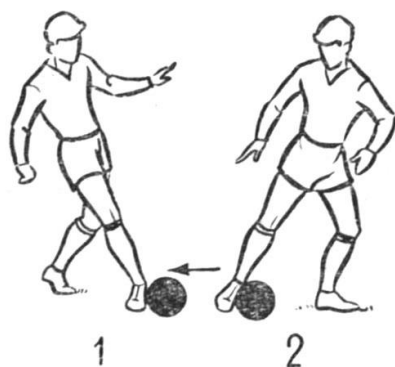


Рис. 21. Остановка мяча внутренней частью стопы



Рис. 22. Остановка мяча внешней частью стопы

Остановка мяча внешней частью стопы (рис. 22) более сложна, но часто бывает эффективнее предыдущих, особенно когда производится ногой, со стороны которой летит или катится мяч. В этом случае футболист выигрывает мгновения у противника. Таким способом можно остановить и уходящий мяч, летящий сзади или сбоку.

Остановка мяча подъемом или носком (рис. 23) применяется, как правило, при приеме опускающихся мячей.

Тут, как ни при каком другом способе остановки, важно искусство расслабления ноги, встречающей мяч. Как только мяч коснется поднятой и вытянутой вперед ноги, надо

постепенно погасить скорость его движения. Для этого нога мягким движением опускается вниз вместе с мячом, который, при хорошей технике выполнения этого приема, должен остаться на ноге футболиста.

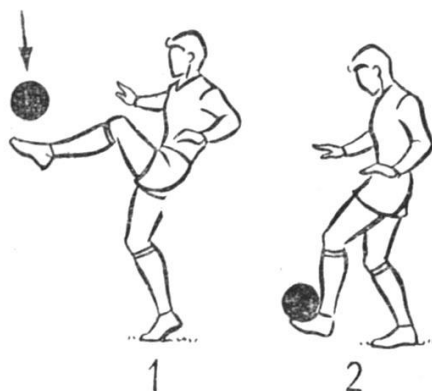


Рис. 23. Остановка мяча подъемом или носком



Рис. 24. Остановка мяча бедром

Остановка мяча бедром (рис. 24) также применяется главным образом при приеме опускающихся мячей. Таким способом можно остановить мяч, летящий под некоторым углом сбоку, и, что особенно ценно, сразу же обработать его, послав себе на ход.

Остановка мяча грудью или животом (рис. 25, а и б) весьма надежна, так что почти исключает нежелательные отскоки. Применяется при приеме мячей, летящих на средней высоте спереди или иногда сбоку (в этом случае необходимо повернуть туловище в сторону мяча).

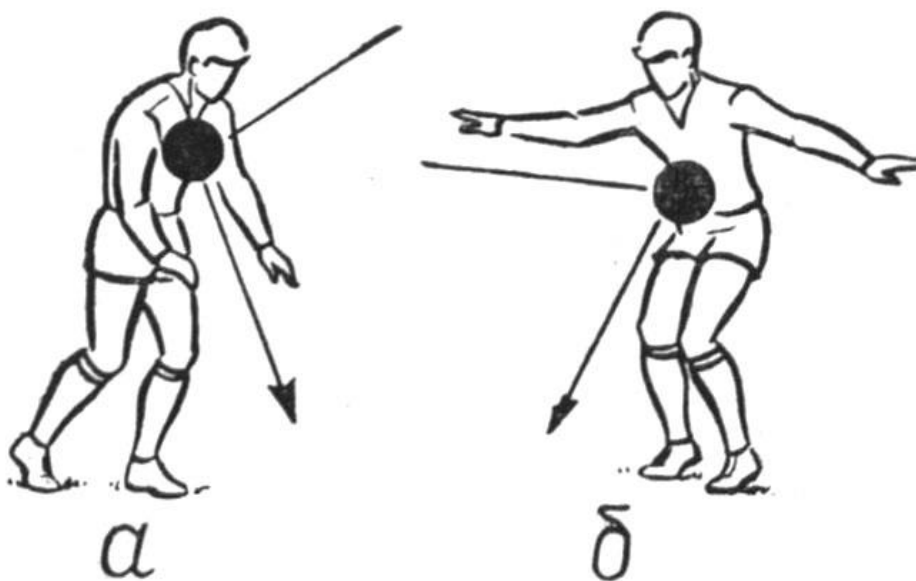


Рис. 25. Остановка мяча грудью или животом

Это наиболее надежный, эффективный и распространенный способ остановки летящих и опускающихся мячей.

В момент прикосновения мяча к груди надо быстро отвести корпус назад. Одновременно вобрать грудь, вынеся плечи вперед. Коснувшись груди и потеряв скорость, мяч скатывается к ногам.

Перед остановкой опускающегося сверху мяча надо сначала слегка наклонить корпус вперед. В момент, предшествующий остановке, резко выпрямиться, слегка прогнувшись в пояснице, выпятить грудь вперед и вверх, навстречу мячу. Мяч, коснувшись груди, слегка подскочит вверх, а затем медленно опустится к ногам.

Остановки грудью летящих навстречу и опускающихся мячей можно выполнять с одновременным поворотом корпуса в правую или левую сторону для придания мячу движения в необходимом направлении.

Остановка мяча головой (рис. 26) применяется при приеме высоко летящих мячей. Мяч принимается на лоб, голова вместе с мячом для уменьшения скорости его полета наклоняется назад до тех пор, пока «погашенный» мяч не упадет мягко перед игроком.

Тренировка приемов остановки мяча обычно проходит одновременно с тренировкой ударов. Для совершенствования этого приема пользуются тренировочными стенками и передвижными щитами (см. рис. 16). При изменении угла наклона щита изменяется траектория отскока мячей, что разнообразит упражнение. Совершенствовать остановку лучше всего, однако, пользуясь помощью партнера.



Рис. 26. Остановка мяча головой

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Очень часто в игре складывается ситуация, в которой бывает целесообразнее вести мяч, а не передавать его партнеру. Например, когда все партнеры находятся под внимательным наблюдением противников, когда партнеры находятся в невыгодном для развития атаки положении, когда противник ожидает передачи и т. п.

Умение хорошо вести мяч очень важно в игре. Оно помогает быстро преодолеть расстояние, осуществляя контроль над мячом.

Ведут мяч несильными ударами (вернее толчками) одной или обеих ног — внутренней или внешней частью подъема, носком или серединой подъема (рис. 27, а—д), в зависимости от направления движения — по прямой или по кривой.

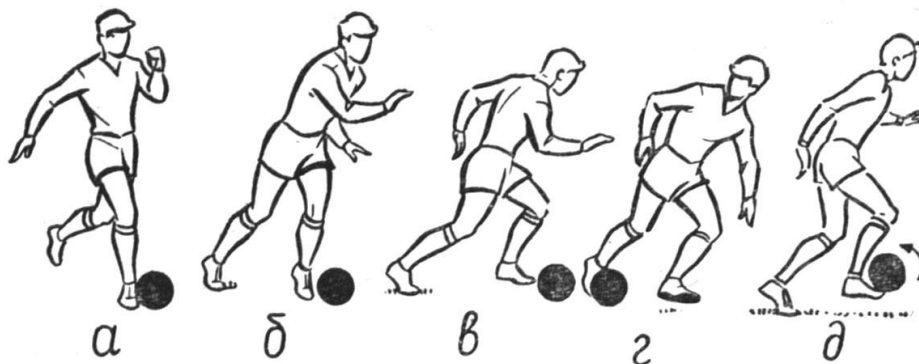


Рис. 27. Способы ведения мяча

а — внутренней частью стопы или подъема; б — внешней частью подъема; в — носком; г — серединой подъема; д — «закрутка» мяча

Если рядом нет противника или он остался сзади, можно развить при ведении наивысшую скорость, при которой мяч может отскакивать от ноги ведущего на значительное расстояние (до 10 м). Если же противник находится впереди или сбоку и в любой момент готов сделать попытку отобрать мяч, ведение следует осуществлять более

осторожно, не отпуская мяч далее, чем на полтора метра, а иногда буквально держать его на ноге.

Надежный контроль над мячом обеспечивает его подрезка при ведении. Для этого надо при толчке мяча стараться просунуть носок под мяч, который, получив обратное вращение, будет «закручиваться» в сторону игрока и не отходить от ноги (рис. 27, д).

Когда противник рядом, надо обязательно укрывать мяч при ведении, затруднять противнику доступ к нему. Это правило будет выполнено, если вести мяч дальней от противника ногой. Контроль будет особенно надежен, если игрок при этом несколько

наклонит туловище вперед и в сторону пытающегося отобрать мяч противника (рис. 28).



Рис. 28. Укрывание мяча

Одной из главных ошибок у подавляющего большинства игроков во время ведения мяча является то, что они смотрят только на мяч, не видят окружающей обстановки и теряют много выгодных моментов в игре. Вот почему во время ведения мяча надо научиться одновременно смотреть на мяч и вперед, чтобы не упустить малейшей возможности для выгодной передачи или удара по воротам.

Непревзойденным мастером ведения мяча различными способами и на различной скорости среди полузащитников до сих пор остается московский спартаковец Игорь Нетто.

Ведение мяча лучше всего тренировать в игровых условиях. На тренировках хорошим средством обучения этому элементу техники служат всевозможные рывки и эстафеты с мячом. Более сложное ведение по все время меняющейся кривой линии следует разучивать, преодолевая препятствия в виде стоек для обводки.

В процессе обучения ведению вначале взгляд игрока должен быть направлен на мяч. Однако по временам игрок должен окидывать взглядом поле, оценивая обстановку. По мере совершенствования техники можно постепенно переходить к ведению мяча без зрительного контроля.

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Но при помощи одного только простого ведения мяча и передачи невозможно преодолеть оборону противника. Предположим, что футболист одной из команд значительно превосходит в скорости противников, но мяч может вести только по прямой или по несложной кривой. Вот он, опередив одного из соперников, овладел переданным ему мячом и устремился вперед. Все его партнеры «разобраны», и он решает сам пробиться к воротам. Скорость его высока, и при ее помощи он может еще убежать от одного-двух соперников. Но что дальше? Ведь путь его заранее известен. И стоит на этом пути оказаться кому-нибудь из защитников, как ведущий неизбежно потеряет мяч.

Вот в таких ситуациях на помощь футболисту и приходят обманные движения, иначе называемые финтами. Именно они помогают выйти победителем из борьбы с одним, а то и несколькими соперниками. Даже в том случае, если футболист не ведет мяч, а собирается передать его партнеру или пробить по воротам, но на пути мяча находится противник, бывает целесообразно перед ударом сделать финт, отвлекающий противника, уводящий его на ложный путь.

Финты основаны на принципах внезапного изменения направления и ритма движения, а также предполагаемой (для всех, кроме игрока, выполняющего финт) цели действия. При этом чем естественнее выполняется финт, тем легче обыграть противника.



1



2



3

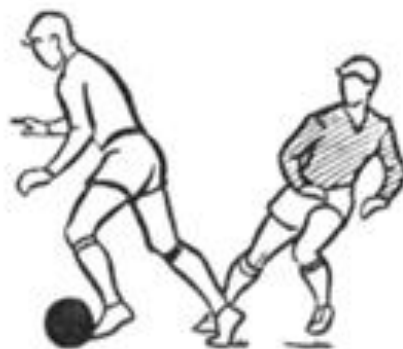
Рис. 29. Ложное ведение мяча в одну сторону с последующим изменением направления движения на 180°



1



2



3

Рис. 30. Ложное ведение мяча в одну сторону с изменением направления движения

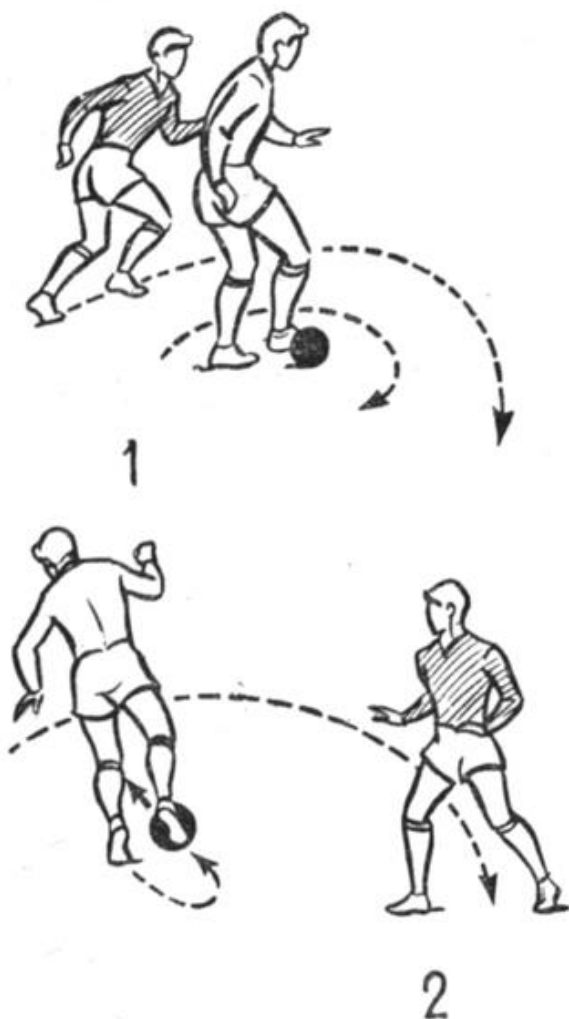


Рис. 31. Ложное ведение мяча по дуге с внезапным изменением направления движения

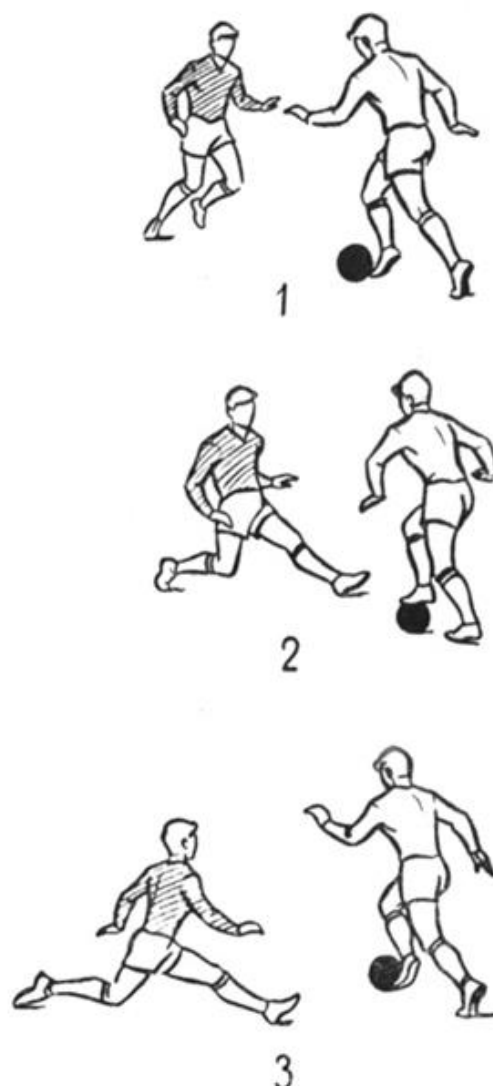


Рис. 32. Ложное ведение с убиранием мяча «под себя»

Большими мастерами финтов в советском футболе были братья Петр и Николай Дементьевы, Всеволод Бобров, Сергей Сальников, а из полузащитников Игорь Нетто. Из ныне действующих полузащитников образцово выполняют обманные движения Йожеф Сабо, Андрей Биба, Валерий Воронин, Николай Маношин, Геннадий Логофет, Валерий Короленков.

Финт — сугубо индивидуальный элемент техники. Многие футболисты сами «изобретают», оттачивают на тренировках, а затем с успехом применяют в игре собственные финты. Однако есть и общие, « типовые », иначе говоря — наиболее распространенные, финты, которые должны быть в арсенале всех футболистов, в том числе и полузащитников.

Ложное ведение мяча в одну сторону с последующим изменением направления движения на 180° (рис. 29) применяют для того, чтобы ввести в заблуждение противника, находящегося впереди или за спиной игрока, владеющего мячом, но обязательно на пути развития атаки. Финт применяется в тот момент, когда оба игрока стоят на месте.

Игрок делает движение туловищем и ногой в одну сторону, как бы намереваясь уйти с мячом вбок, но ногой не захватывает мяч, а проносит ее над ним. Противник, фиксирующий внимание в первую очередь на движениях игрока, поворачивается в ту же сторону. Тогда применивший финт резко переносит ногу назад, подхватывает по дороге

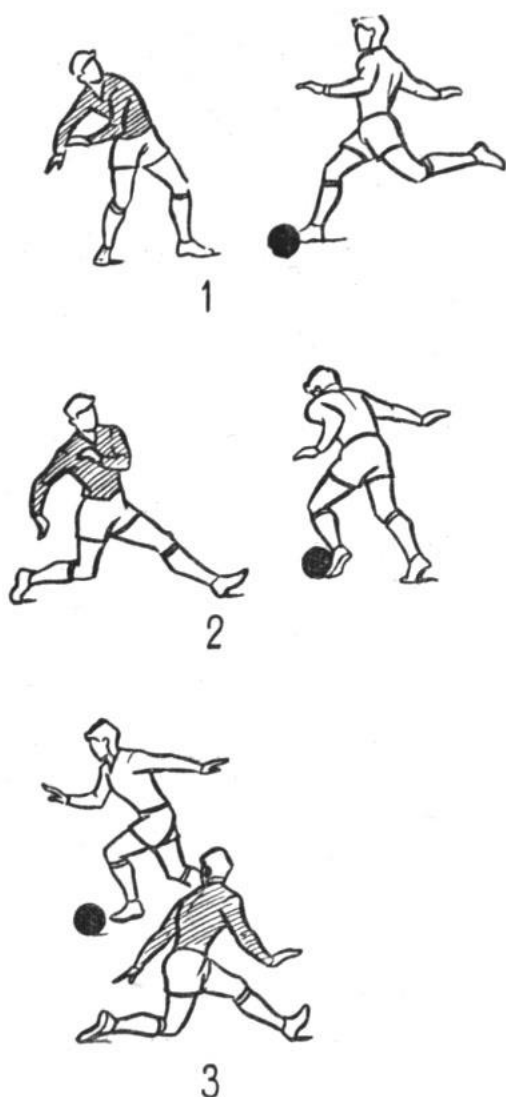


Рис. 33. Ложный замах для удара с последующим ведением мяча

внешней стороной стопы мяч и, развернувшись в противоположную первоначальному (ложному) направлению сторону, уходит с мячом из пределов досягаемости противника. Если он стоит спиной к направлению атаки, то поворачивается еще на четверть оборота и устремляется к воротам противника.

Ложное ведение мяча в одну сторону с изменением направления движения (рис. 30) применяют на ходу, во время ведения мяча, когда противник немного отстал, но все еще угрожает отбором мяча.

Игрок, атакуемый противником, имитирует изменение направления движения. Меняя ритм движения, он наклоняет туловище в сторону и заносит ногу для того, чтобы протолкнуть мяч в ту же сторону, но затем пронесет ногу над мячом, катящимся в первоначальном направлении, и после того, как противник также меняет направление движения, резко уходит с мячом в противоположную сторону.

Ложное ведение мяча по дуге с внезапным изменением направления движения (рис. 31) применяют, находясь в невыгодной позиции (в углу поля, у бровки, на совсем небольшом свободном участке поля и т. п.).

Игрок начинает ведение мяча в сторону, а затем продолжает его по дуге, центром радиуса которой является его опорная нога. Противник, пытающийся отобрать мяч, вынужден сопровождать движущуюся с мячом ногу, но

продвигается при этом по большему кругу. Мяч, как правило, находится под надежным контролем (игрок держит его под подошвой или укрывает внешней стороной стопы). Когда противник, развивший определенную инерцию, меньше всего ожидает подвоха, игрок внезапно останавливается, резко проталкивает мяч в освободившийся коридор и устремляется за мячом.

Ложное ведение с убиранием мяча «под себя» (рис. 32) применяют с целью вызвать противника на ложную атаку, а затем обыграть его. Это один из наиболее простых и эффективных финтов.

Провоцируя атаку противника с целью отбора мяча, скорость движения. Когда противник уже готов к отбору и начинает атаку, игрок подошвой убирает мяч «под себя» и, пока противник находится в крайне неустойчивом положении, проскакивает мимо него с мячом.

Ложный замах для удара с последующим ведением мяча (рис. 33) обычно применяют в острых ситуациях, когда противник ждет удара по воротам или передачи, для того чтобы наверняка обыграть его и сделать удар без помех.

Игрок делает замах и всем своим видом показывает, что сейчас он пробьет по воротам или сделает передачу партнеру. Противник, естественно, стремится помешать удару, занимая позицию на пути предполагаемого полета мяча. При этом он часто выставляет вперед ногу, занимая крайне неустойчивое положение. После этого игрок вместо удара

легко проталкивает мяч вперед и выходит на свободное место, откуда без помех производит удар.

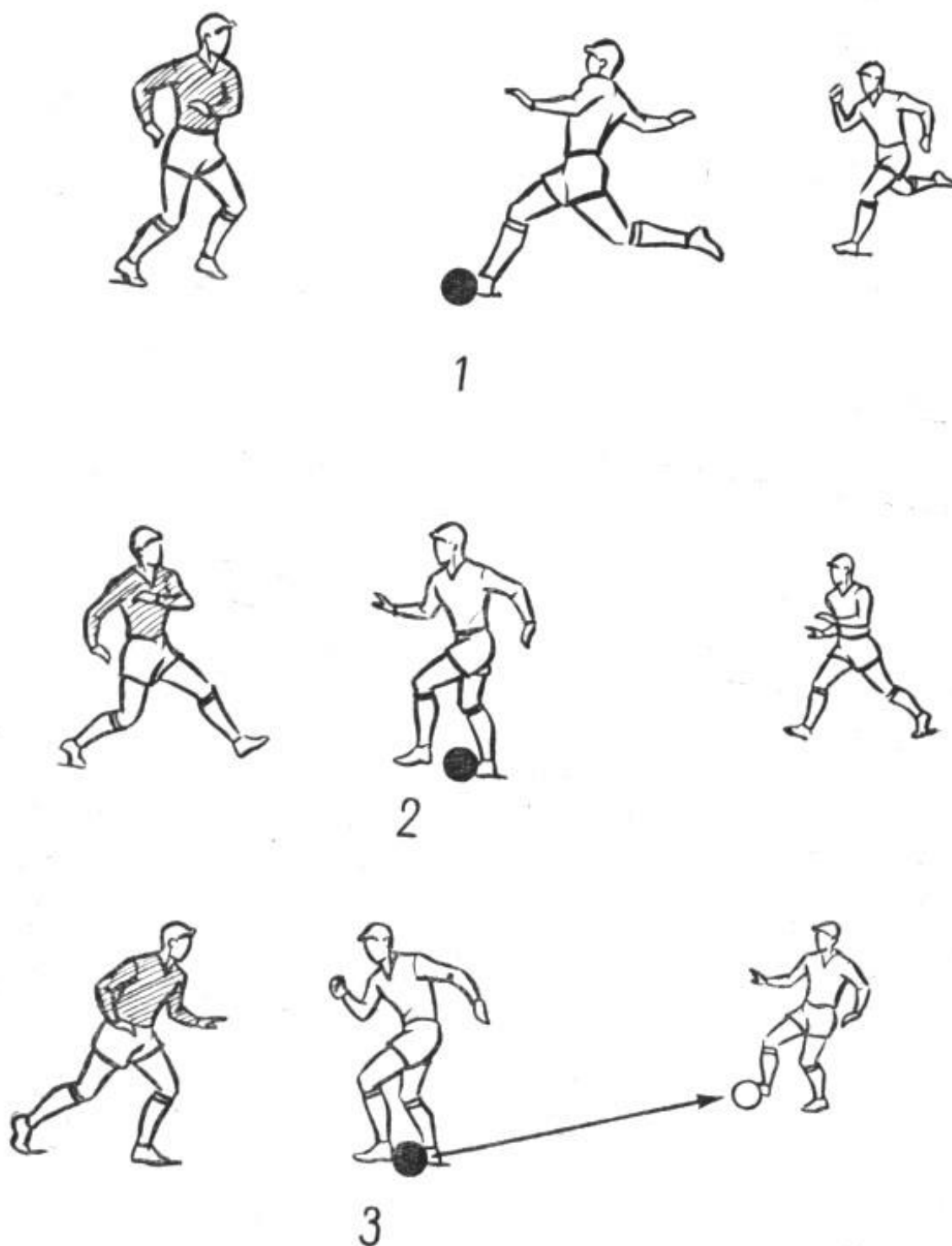


Рис. 34. Ложный замах для удара с последующей отдачей мяча назад пяткой

Ложный замах для удара с последующей отдачей мяча назад пяткой (рис. 34) представляет вариант финта, описанного перед этим.

Когда противник бросается на перехват мяча, пытаюсь помешать предполагаемому удару, игрок, увидев набегающего сзади партнера, проносит ногу над мячом и пяткой

передает ему мяч для последующего удара или ведения. Мяч при этом может быть послан мимо опорной ноги как с ее внутренней стороны, так и с внешней.

Ложная передача мяча партнеру с последующим изменением направления движения на 180° (рис. 35) — очень эффективный финт, почти всегда вводящий в заблуждение противника. Он, в частности, применяется при розыгрыше мяча между вратарем и защитником во время удара от ворот. Мяч послан игроку его партнером в надежде, что тот даст обратную передачу. Противник стремится перехватить эту предполагаемую передачу и спешит на «трассу» передачи или атакует игрока, которому послан мяч. Однако тот вместо обратной передачи пропускает мяч между ногами или сбоку и резко уходит вместе с мячом от противника.

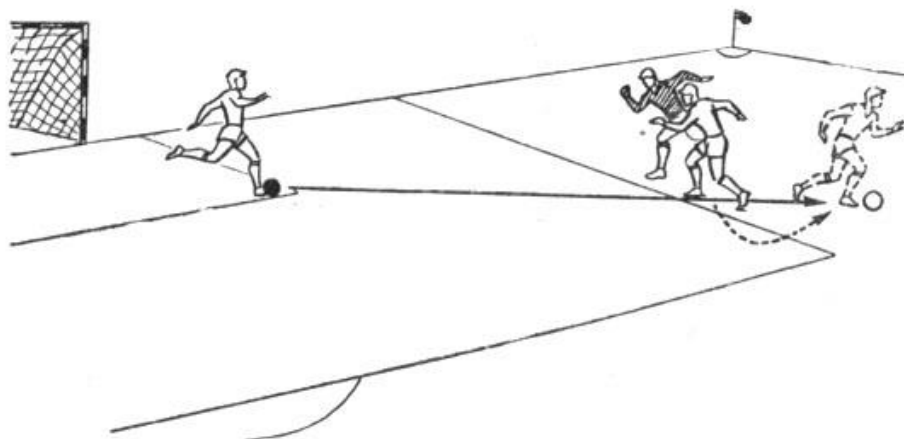


Рис. 35. Ложная передача мяча с последующим изменением направления движения

Ложная остановка мяча с последующим ведением (рис. 36) применяется по ходу движения для того, чтобы оставить сзади противника, атакующего сбоку.

Противник пытается догнать игрока с мячом и приближается под углом к направлению его движения. Когда дистанция между игроками сокращается до 3—4 м, футболист, ведущий мяч, поднимает ногу над мячом якобы с целью остановить его подошвой. Противник, внимательно следящий за действиями игрока с мячом, немедленно меняет направление движения, чтобы атаковать теперь уже остановившегося футболиста. Но игрок, пронесший ногу над мячом, также резко отводит ее назад и, подхватив мяч, свободно уходит от теперь уже безнадежно отставшего противника.

Ложная остановка мяча с переступанием его и последующим ведением другой ногой (рис. 37) близка к вышеописанному финту. Разница заключается лишь в смене ног, которыми игрок ведет мяч.

Игрок, ведущий мяч, при атаке противника вместо очередного удара-толчка делает широкий шаг, перенося ногу через мяч и имитируя остановку его пяткой. Противник, как правило, замедляет бег, а игрок, подхватив мяч другой ногой, продолжает ведение.

Финты могут применяться в самых различных сочетаниях — чем больше в арсенале футболиста финтов и чем чаще он их разнообразит, тем больше у него возможностей обыграть противника.

Обучение финтам надо начинать с пробежек между различными препятствиями: стойками, деревьями и т. д. Полезное упражнение — игра в «Пятнашки». Обычно совершенствование в финтах происходит одновременно с тренировкой ведения мяча. Вообще же финты совершенствуются в основном в процессе двусторонних игр.

Применяя финт, надо помнить следующие основные правила.

Первые (ложные) движения надо делать несколько медленнее, чем заключительные (действительные). Пусть у противника будет достаточно времени, чтобы поверить в истинность обманных движений.

Главное, истинное, движение надо начинать тогда, когда противник уже поверил обману.

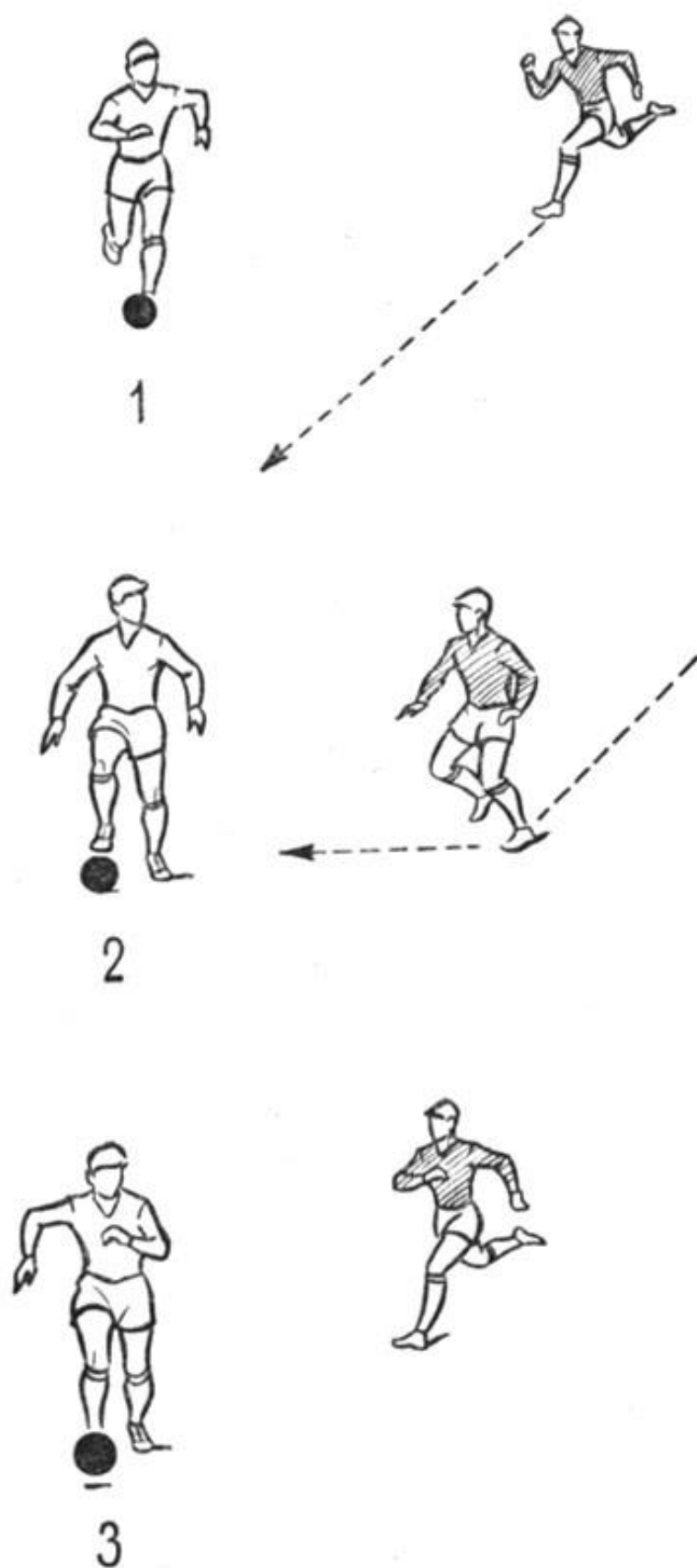


Рис. 36. Ложная остановка мяча с последующим ведением

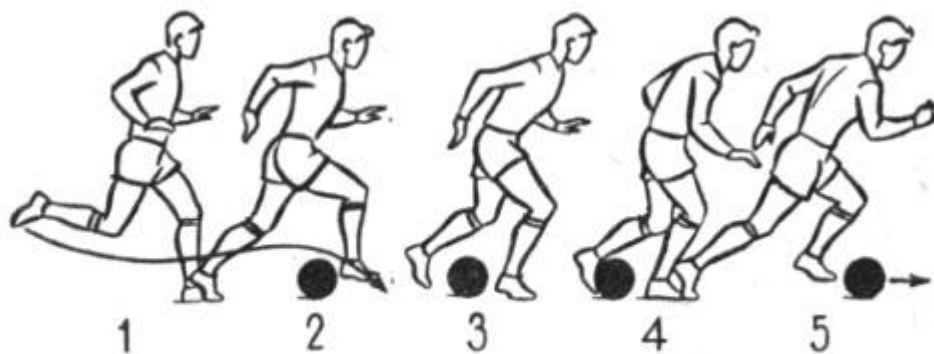


Рис. 37. Ложная остановка мяча с переступанием его и последующим ведением другой ногой

Мяч надо вести мимо опорной ноги противника. Противнику, чтобы перенести тяжесть тела на другую ногу, нужно время, которого может быть достаточно для отрыва от него.

ОТБОР МЯЧА

Примерно половину всего игрового времени мяч находится под контролем игроков команды противника (если, конечно, обе команды равны по силам). Естественно, что в эти моменты полузащитник обязан нести оборонительные функции, к которым в первую очередь относится отбор мяча у противника. Вот почему безупречное владение этим элементом техники футбола в очень большой степени определяет квалификацию полузащитника.

Мяч легче всего отобрать в тот момент, когда противник только намеревается принять его. Дело в том, что футболист в этот момент думает, как ему лучше остановить летящий к нему мяч, что с ним дальше сделать, и часто не замечает нападающего на него противника. Кроме того, принимающему мяч надо постараться как-то укрыть его, а отбирающему, в крайнем случае, просто отбить мяч.

Если противник все-таки овладел мячом и движется с ним вперед, надо занять позицию на его пути так, чтобы он не мог легко продвинуться к воротам. Медленно отступая назад, надо постараться отеснить противника к боковой линии. Это будет хорошо по двум причинам. Во-первых, отсюда противник не сможет угрожать воротам. Во-вторых, он будет ограничен пространством, так как рядом с ним — боковая линия.

Надо помешать противнику уйти в сторону его «сильной» ноги, так как в этом случае он будет иметь некоторое преимущество: хорошо владея этой ногой, он быстрее сможет сделать передачу, удар или рывок с мячом.

Отступая перед противником, ведущим мяч, надо постараться вызвать его финтами на преждевременные действия. При этом надо зорко следить за мячом и, едва противник отпустит его от ноги, постараться выбить мяч.

При непосредственной борьбе за мяч можно применить толчок плечом в плечо противника с той стороны, где в этот момент находится его опорная нога. Если он потеряет равновесие, можно легко завладеть мячом.

Хороший прием для отбора мяча — подкат (рис. 38), но применять его следует только наверняка. Подкат состоит в неожиданном выбросе ноги по земле вперед к мячу и стопорении его. Этот прием труден в исполнении, и применять его надо четко, быстро и решительно — иначе противник легко убежит с мячом от игрока, отбирающего мяч, который в этот момент часто оказывается лежащим на земле.

Главная заповедь при отборе: смотри не на противника, а на мяч! Противник, вероятно, захочет ложными движениями туловища ввести отбирающего мяч в заблуждение относительно истинных своих намерений. Смотри в этот момент только на мяч, можно не опасаться финтов противника.

Отбор мяча, так же, как и финты, совершенствуют главным образом в процессе двусторонних тренировочных игр, а также в различных игровых упражнениях.

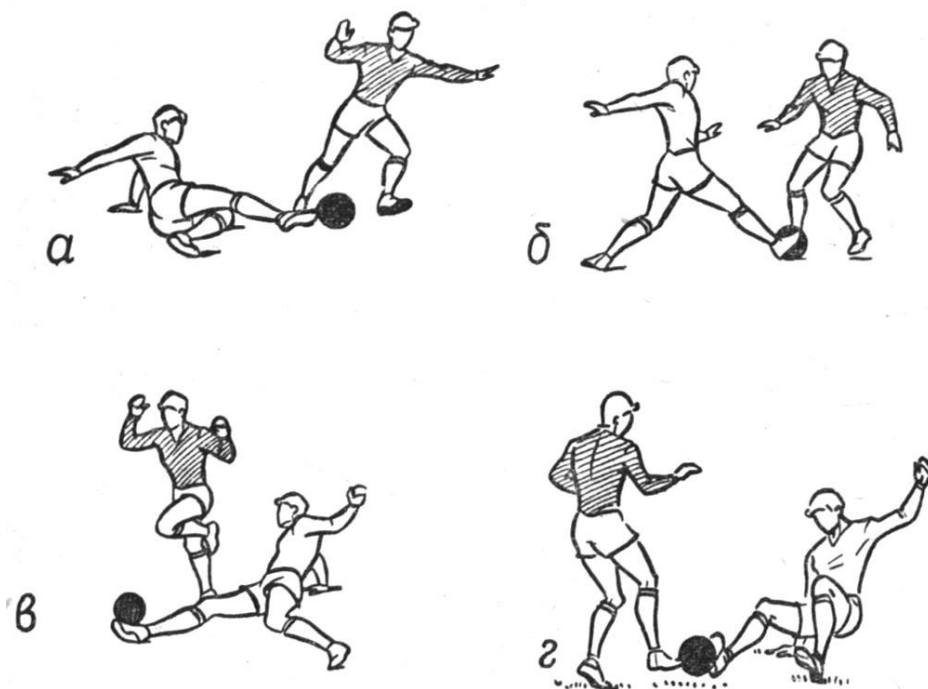


Рис. 38. Основные способы подката:
а — подкат с фронта; б — встречный подкат; в — подкат с тыла; г — подкат в скольжении

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Вбрасывание мяча из-за боковой линии — как правила, обязанность полузащитников. Вот почему все игроки полузащиты должны в совершенстве владеть этим, на первый взгляд простым, техническим приемом. Дело в том, что при соответствующей подготовке мяч можно вбросить на 30—35 м. Учитывая то обстоятельство, что при ауте нет положения «вне игры», можно, вбрасывая мяч в любой части половины поля противника, создать острое положение у его ворот.

При вбрасывании игрок становится в положение небольшого шага или ставит ноги параллельно, так, чтобы обе ноги касались боковой линии или были дальше нее.

Пальцы обхватывают мяч сбоку и немного сзади таким образом, чтобы большие пальцы соприкасались или находились на небольшом расстоянии друг от друга. Наклонившись назад, игрок одновременно заносит руки с мячом за голову. Затем энергичным движением, резко выпрямляясь, он делает бросок, который в последний момент усиливается дополнительным толкающим движением кистей (рис. 39). При обучении труднее всего добиться дальних бросков. Для этого прежде всего нужны хорошо развитые мышцы ног, спины и плечевого пояса. Не случайно все футболисты, владеющие такими бросками, отлично развиты физически.

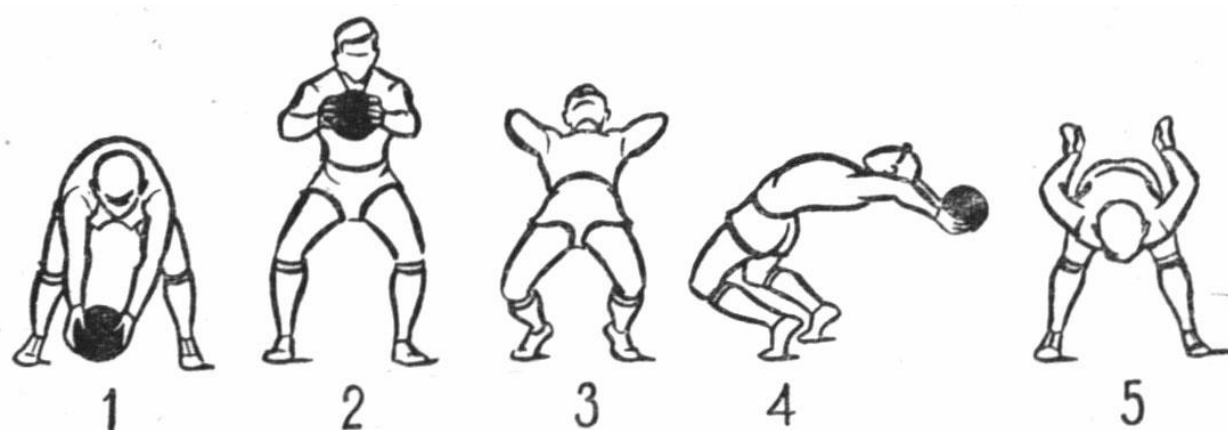


Рис. 39. Вбрасывание мяча

В некоторых случаях для усиления броска его производят с разбега или с падением вперед на руки. При вбрасывании мяча с разбега надо внимательно следить за тем, чтобы не отрывать ног от земли до тех пор, пока мяч не отделится от рук, иначе будут нарушены правила вбрасывания.

ТАКТИКА ИГРЫ

РОЛЬ ПОЛУЗАЩИТНИКОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМАХ

На заре современного футбола, когда еще существовало старое правило «вне игры» (нападающий без мяча считался в офсайде, если не имел перед собой трех игроков команды противника), функции полузащитников, или, как их тогда называли, хавбеков, были очень далеки от функций нынешних полузащитников.

На вооружении команд того времени была система «пять в линию», а сами команды состояли из вратаря, двух защитников, трех полузащитников и пяти нападающих. Для того чтобы затруднить действия нападающих без мяча, защитники располагались по вертикальной оси поля. Один из них был передним, другой — задним. Естественно, форвард, не владеющий мячом, не мог приблизиться к воротам, не имея перед собой трех игроков, т. е. вратаря, заднего защитника и выдвинутого к чужим воротам переднего защитника. Нападающие располагались примерно в одну линию. Два крайних полузащитника (хавбеки) выполняли функции нынешних крайних защитников: они опекали крайних нападающих. До сих пор любители футбола помнят имена лучших крайних полузащитников того времени: Ивана Привалова, Владимира Вонога, Петра Филиппова, Владимира Ратова, Казимира Малахова, Станислава Леуты. Задачи центрального полузащитника (центрхава) были более сложными. На этом месте обычно играл опытный, техничный и быстрый футболист с хорошим ударом. По существу, все диспетчерские функции лежали на нем, он был «распределительным пунктом» команды. Получив мяч из тыла, он должен был отдать его наилучшим путем в самое опасное место атаки своей команды; кроме того, он должен был при всяком удобном случае обстрелять ворота противника. Лучшими советскими центральными полузащитниками времен системы «пять в линию» были Павел Батырев, Константин Блинков, Федор Селин, Владимир Фомин.

Однако, после того как в 1925 году было введено новое, современное правило «вне игры», оборонительный груз стал все больше ложиться на плечи центра полузащиты. Система «пять в линию» неизбежно должна была прийти в упадок. Это подтвердили и международные встречи наших футболистов в середине тридцатых годов.

В 1936 году в Париже советские футболисты впервые столкнулись с новой системой — «дубль-ве», которую принесли на континент англичане. В следующем году с этой системой познакомились уже многие наши команды: баски, проводившие летом 1937 года несколько матчей в СССР, придерживались ярко выраженной системы «дубль-ве». Теперь стала очевидной прогрессивность новой тактической системы. Центральный нападающий басков выдвигался далеко вперед, за спину нашего центрального полузащитника, в «коридор» между стоящими в своих зонах на флангах защитниками. Полусредние форварды противника, оставшиеся немного сзади, либо отвлекали внимание центрхава, либо, если он отступал за центрфорвардом, получали свободу действий во второй линии атаки. Эту задачу им облегчали выдвинутые далеко вперед крайние нападающие гостей, сковывавшие в глубине обороны наших крайних полузащитников.

Конец тридцатых годов положил конец эпохе «трех полузащитников» в советском футболе. Наши команды перешли на систему «дубль-ве». Центральный полузащитник принял на себя новые функции: он отошел назад, в последнюю линию обороны, и превратился в центрального защитника. Крайние защитники, занятые до этого лишь на

подстраховке, перешли к плотной опеке крайних нападающих. А полузащитники (их осталось теперь только два — правый и левый) стали опекать инсайдов — полусредних нападающих противника, но в то же время они не были освобождены от атакующих действий. Они взяли на себя, помимо чисто оборонительных, функции бывшего центра полузащиты — подыгрыш своим нападающим, подключение при каждом удобном случае в нападение.

Большой диапазон работы потребовал воспитания на роль полузащитников игроков нового типа, способных без усталости пробегать во время игры многие километры. Сороковые годы дали нашему футболу блестящую плеяду полузащитников нового типа, которые отлично проявили себя не только в матчах первенства СССР, но и в ответственных международных встречах с командами Англии, Швеции, Чехословакии, Венгрии, Югославии. К числу таких футболистов прежде всего надо отнести Леонида Соловьева и Всеволода Блинкова («Динамо», Москва), Бориса Афанасьева и Александра Виноградова, а позже Алексея Бодягина и Вячеслава Соловьева (ЦДКА), Константина Рязанцева и Олега Тимакова («Спартак», Москва), Николая Морозова («Торпедо», Москва). В середине сороковых годов наши ведущие команды начинают использовать в зависимости от возможности команды различные тактические варианты. Так, например, в сезонах 1945—1946 годов московские динамовцы, учитывая особенности игры своей полузащитной пары, возлагали на одного из них (Леонида Соловьева) в основном защитные задачи, на другого (Всеволода Блинкова) — помощь нападению. Образовавшуюся в середине поля брешь заполнял оттянутый назад левый полусредний нападающий — игрок большого диапазона Александр Малявкин.

Интересно играла спартаковская пара полузащитников, в которой ажурная высокотехническая игра Константина Рязанцева отлично сочеталась с резкими кинжальными выходами вперед Олега Тимакова.

В команде ЦДКА был применен новый тактический вариант, фактически игра с тремя полузащитниками (1+3+3+4). Роль третьего полузащитника, систематически подключавшегося в нападение, хорошо выполнял отличавшийся большим трудолюбием и отменными скоростными качествами Вячеслав Соловьев.

Пятидесятые и начало шестидесятых годов дали новый толчок современному футболу, в том числе и игре полузащитников. Их игра становится более яркой, остроумной, комбинационной. Бесспорен вклад, сделанный здесь Александром Петровым (ЦСКА), Юрием Войновым («Динамо», Киев), Валерием Ворониным и Николаем Маношиным («Торпедо», Москва), Шота Яманидзе («Динамо», Тбилиси), Станиславом Завидоновым («Зенит», Ленинград) и, конечно, лучшим советским полузащитником Игорем Нетто.

Чемпионаты мира 1958 и 1962 годов доказали прогрессивность новой тактической системы «четырех защитников». Ныне все команды мира перешли на игру по этой системе. В советском футболе она успешно освоена всеми ведущими командами, и многие тренеры продолжают поиски, направленные на более рациональное, эффективное использование новой системы в рамках возможностей своих команд. Некоторые команды практикуют игру с центральными защитниками, расположенными не по горизонтальной оси (параллельно линии ворот), а по диагонали, другие успешно применяют игру с тремя полузащитниками (1+4+3+3), третьи располагают игроков по расстановке 1+1+4+2+3 (где, помимо двух центральных защитников, есть еще и чистильщик).

В зависимости от выбранной системы игры функции полузащитников могут быть различными. При игре по расстановке 1+4+2+4 или 1+1+4+2+3 полузащитник прежде всего должен закрыть полузащитника, играющего на его фланге. В защитные функции полузащитника входит также страховка партнеров по защите. Однако это далеко не все его обязанности. Игрока средней линии правильно назвать сейчас полунападающим. Ведь

теперь, имея за своей спиной по крайней мере четырех защитников, полузащитник может с гораздо меньшей опаской за свои тылы, чем при игре по «дубль-ве», подключаться в атаку.

При игре по расстановке 1+4+3+3 в линии полузащиты появляется третий, лишний, игрок. В этом случае один из полузащитников неожиданно подключается в атаку ворот противника, создавая тем самым численное большинство на том или ином участке фронта атаки. В команде появляется лишний, свободный от опеки противника, игрок, несущий диспетчерские функции. В то же время в критические для своей команды минуты он усиливает оборонительные рубежи.

Игра с четырьмя защитниками и тремя полузащитниками становится наиболее «модной» в современном футболе, так как она открывает неограниченные возможности и множество вариантов в атаке и в то же время надежно гарантирует собственные тылы. Впервые подобную расстановку продемонстрировали бразильцы на чемпионате мира 1962 года. В помощь двум «штатным» полузащитникам — Диди и Зито — был отряжен и номинальный левый крайний нападающий Загало, который лишь периодически подключался в атаку.

Интересно, что по сходной схеме вот уже в течение нескольких лет играет наше минское «Динамо»: вместе с двумя полузащитниками в середине поля действует и левый крайний минчан Юрий Погальников.

Давайте посмотрим, как играли полузащитники команд — участниц чемпионата мира 1966 года.

В команде Англии середину поля занимали в основном три игрока: справа Стайлз (4), в центре Роберт Чарлтон (9), слева Питерс (16) или Коннелли (11) (см. рис. 40).

Поскольку Стайлз большую часть времени проводил в защите (ему поручалась опека самого опасного форварда соперников), место правого полузащитника часто занимал правый крайний Болл (7). Он отходил за мячом на свою половину поля, вытягивая сюда левого защитника соперников и в этом случае подключал в атаку по флангу своего правого защитника Коэна (2).

Питерс включался в атаку по левому краю в моменты, когда оба центрфорварда — Хант (21) и Херст (10) — смещались в центр. На левый фланг иногда выходил и главный диспетчер команды Роберт Чарлтон, в прошлом левый крайний нападающий. Все же наиболее часто он подключался в атаки на главном направлении, в центре.

Из 11 голов, забитых футболистами сборной Англии, 4 на счету полузащитников (Чарлтон — 3, Питерс — 1).

В средней линии **сборной ФРГ** играли также три футболиста: Халлер (8), Беккенбауэр (4) и Оверат (12) (см. рис. 41), Главную роль здесь играл Беккенбауэр, действовавший, как и Роберт Чарлтон, на очень большом участке поля между штрафными площадями и осуществлявший основное конструирование игры. В атаку подключался в основном по центру.

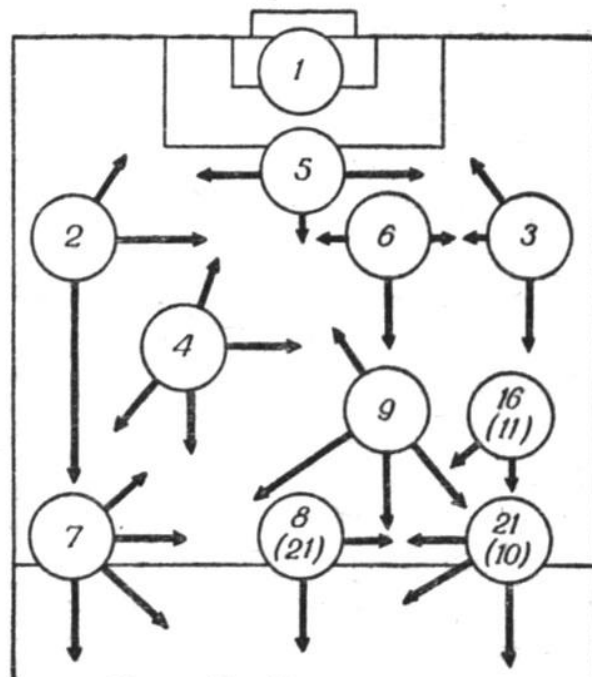


Рис. 40. Система игры сборной Англии.

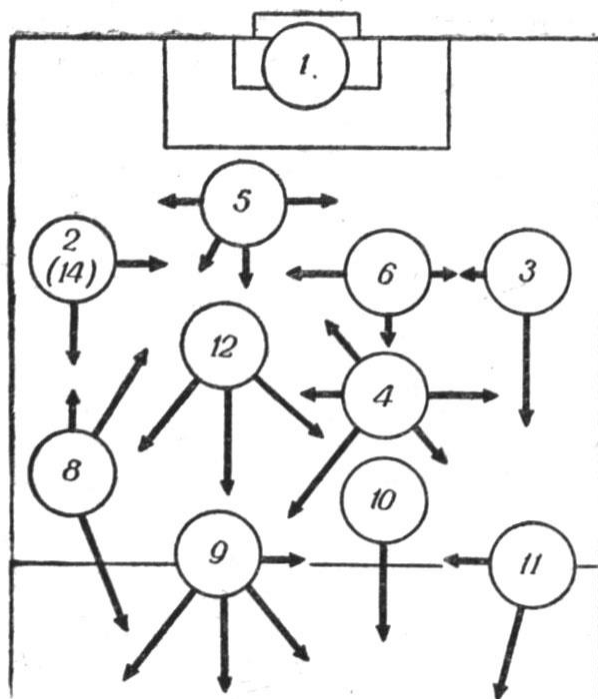


Рис. 41. Система игры сборной ФРГ.

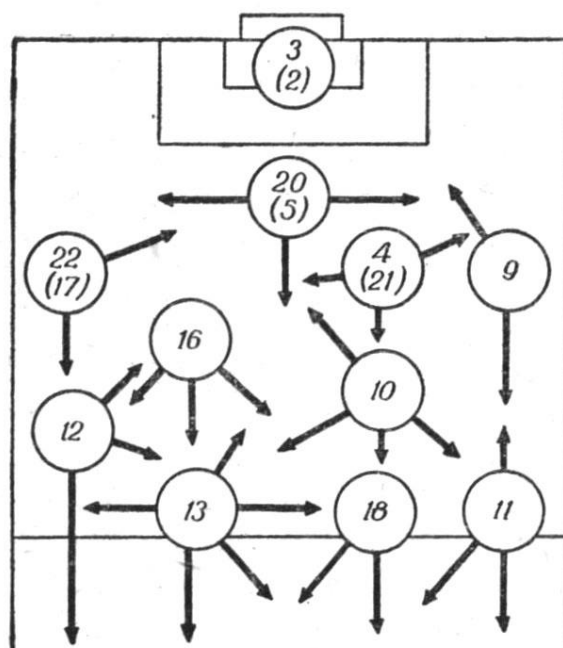


Рис. 42. Система игры сборной Португалии.

Халлер, освобожденный в большой мере от защитных функций, был, по существу, правым крайним форвардом с большим диапазоном действий в глубину поля. Начало атак всегда заставляло его на своей половине поля, однако завидная работоспособность позволяла ему постоянно участвовать в их концовке, причем обязательно на месте правого крайнего (так же примерно играет в московском «Торпедо» Александр Ленёв).

Оверат обычно ограничивался контролем центрального участка поля, заполняя образующиеся здесь бреши.

Из 15 голов, забитых западногерманскими футболистами, абсолютное большинство — 9 на счету полузащитников (Халлер — 5, Беккенбауэр — 4).

Сборная Португалии формально играла по системе 1+4+2+4. Постоянными игроками середины поля были Граса (16) и Колуна (10), диапазон действий которого был особенно велик. Он был не только главным диспетчером команды Португалии, но и активно участвовал в оборонительных действиях (см. рис. 42).

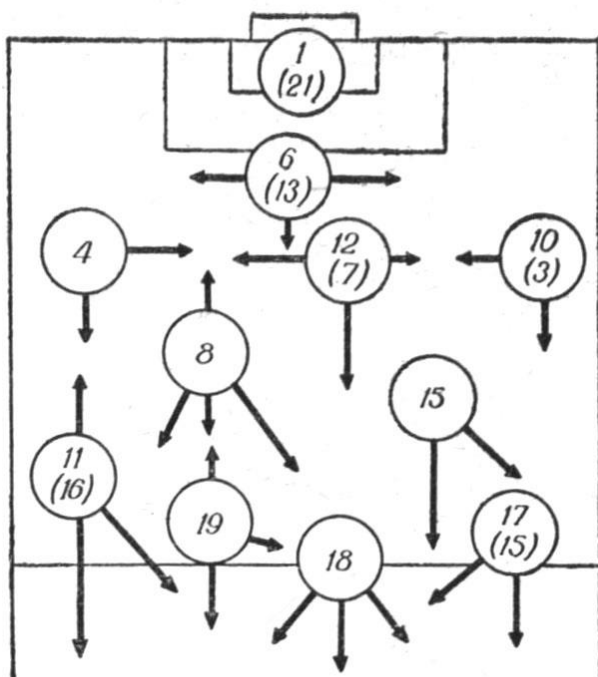


Рис. 43. Система игры сборной СССР.

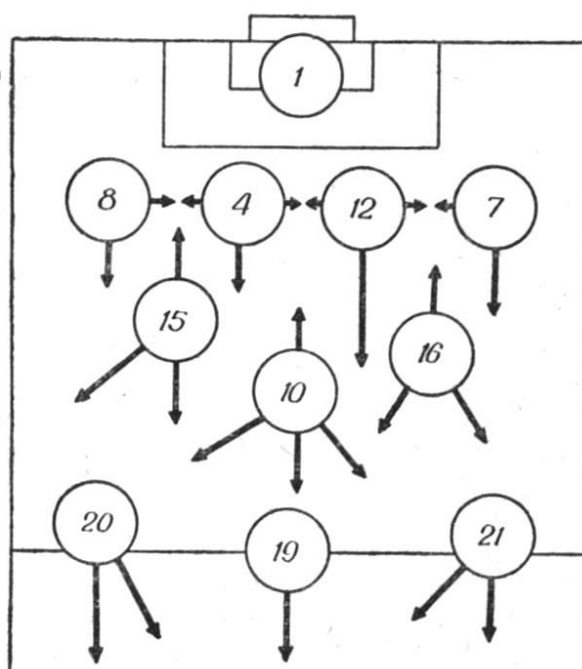


Рис. 44. Система игры сборной Аргентины.

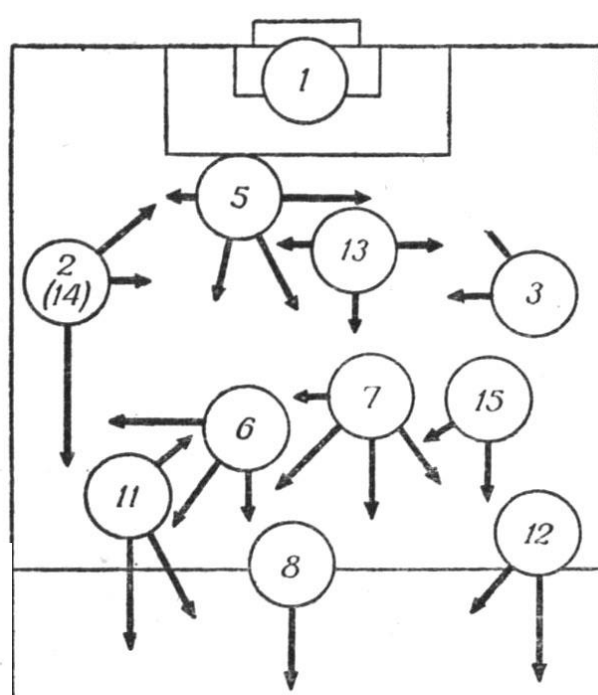
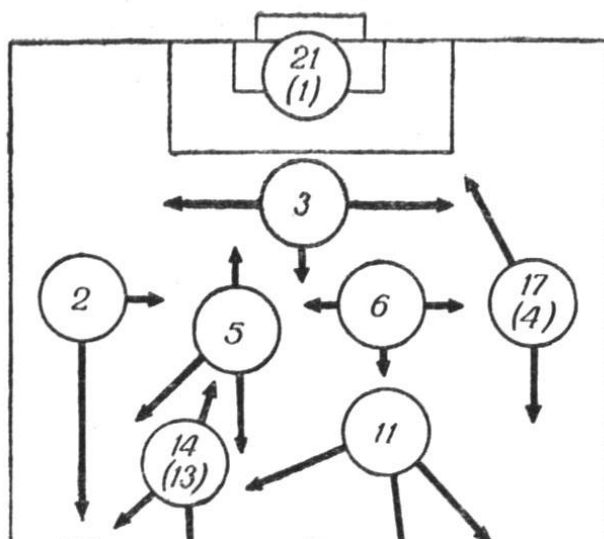


Рис. 46. Система игры сборной КНДР.

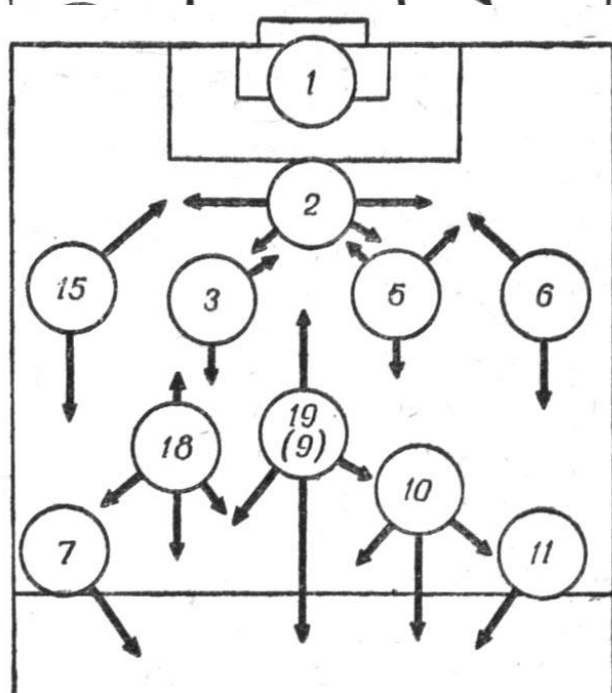


Рис. 47. Система игры сборной Уругвая

Однако такая расстановка португальцев была скорее формальной. В середине поля постоянно оказывался еще один из футболистов: правый крайний Аугусто (12) или левый крайний Симоэс (11), если игра шла на их флангах.

Часто диспетчерские функции в середине поля брал на себя Эйсебио (13). Он возвращался для приема мяча на свою половину поля, чаще на фланги, и оттуда начинал атаку.

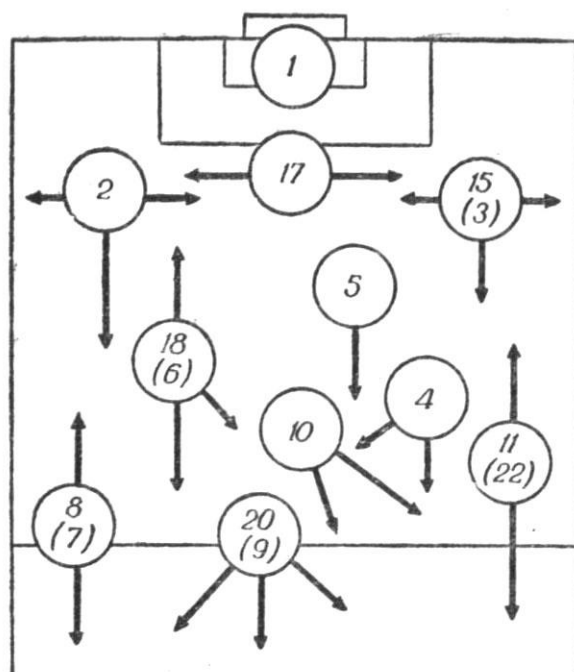


Рис. 49. Система игры сборной Испании

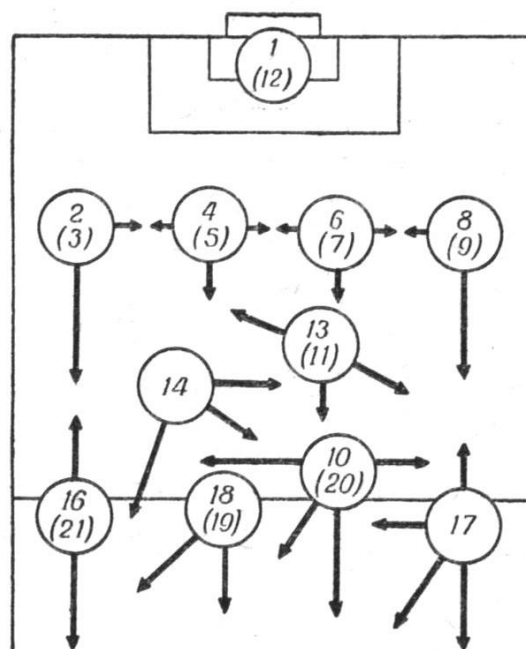


Рис. 48. Система игры сборной Бразилии.

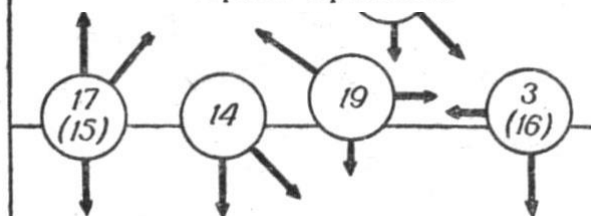


Рис. 50. Система игры сборной Италии.

В **сборной СССР** на помощь двум постоянным полузащитникам (Сабо (8) — Сичинава, Сабо— Воронин (12), Воронин—Сичинава) приходил еще один: Хусаинов (15) или Серебряников. Это было вызвано в основном тем, что Воронин чаще всего нес защитные функции. Таким образом в нашей команде в середине поля никогда не было меньше двух футболистов, а часто и три (см. рис. 43).

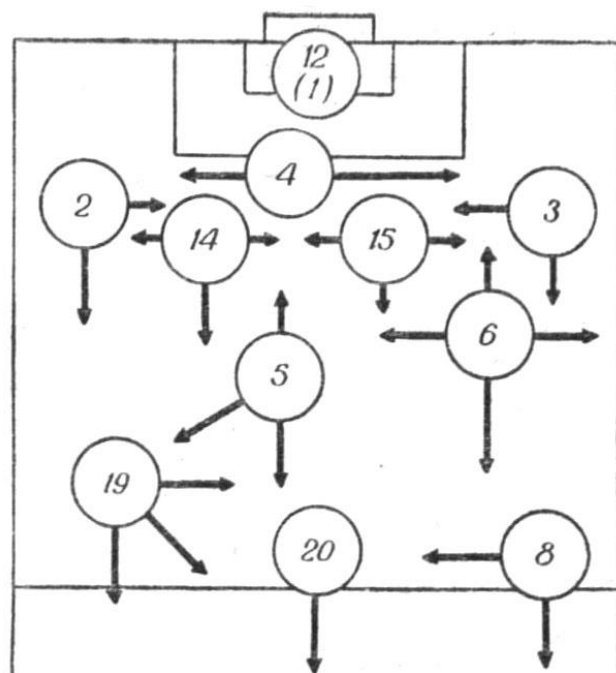


Рис. 51. Система игры сборной Мексики.

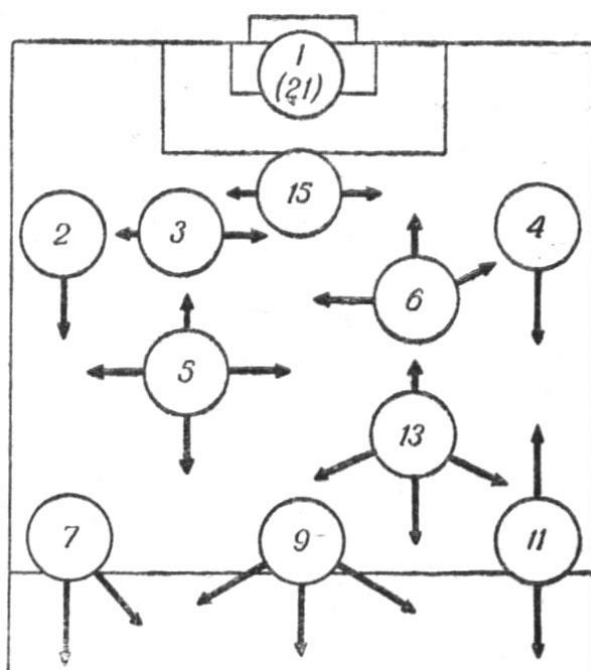


Рис. 52. Система игры сборной Болгарий

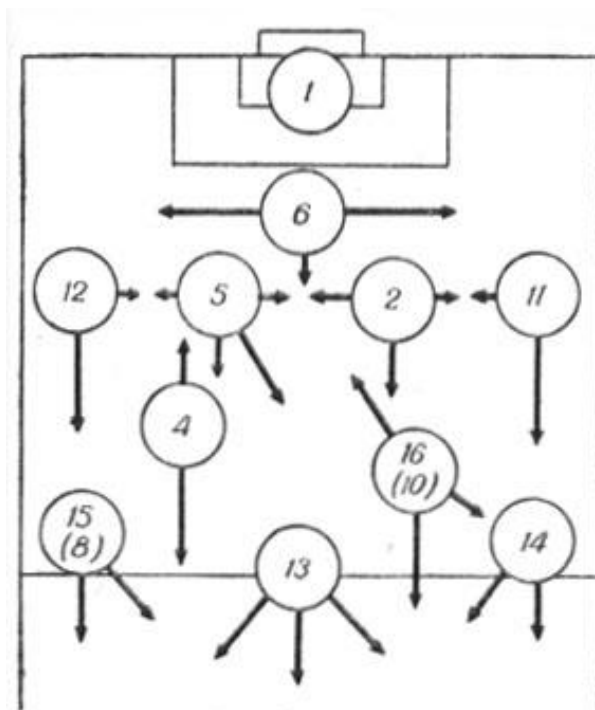


Рис. 53. Система игры сборной Франции

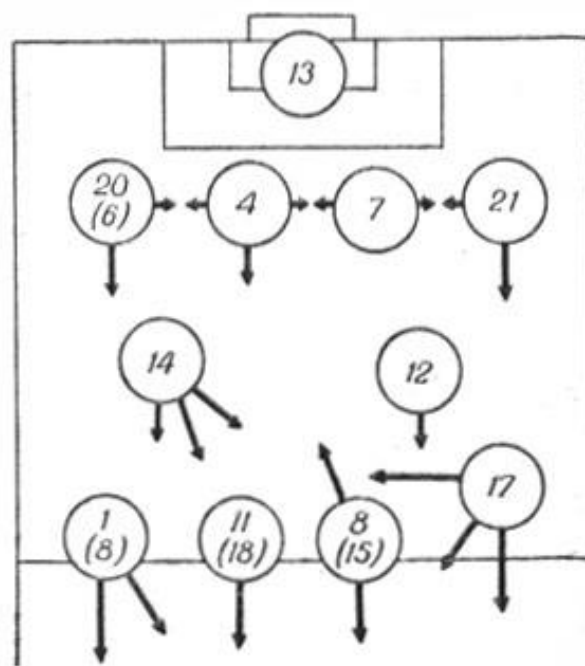


Рис. 54. Система игры сборной Чили

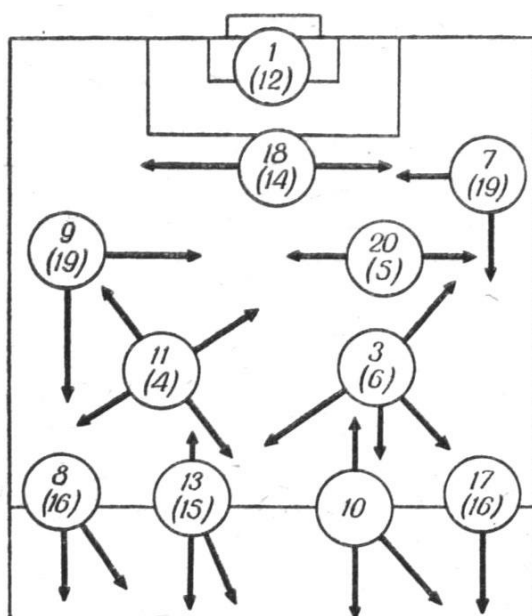


Рис. 55. Система игры сборной Швейцарии

Сборная Аргентины применяла расстановку 1+4+3+3 в ее наиболее классическом виде. Три полузащитника—Солари (15), Раттин (10) и Гонзалес (16)—образовывали мощный плацдарм в центре поля, подолгу разыгрывая здесь мяч и тщательно готовя атаку, но сами не участвовали в ее завершении, а лишь направляли действия форвардов (см. рис. 44).

В **сборной Венгрии** середина поля обслуживалась четырьмя игроками. Кроме формальных полузащитников Надя (14) или Матеса (13) и Ракоши (11), это были стопперы Месэй (5) и Шипош (6). Пользуясь надежным прикрытием «чистильщика» Матраи (3) в тылу, Месэй и Шипош действовали скорее не как центральные защитники, а как полузащитники. В связи с этим тактическая система игры сборной Венгрии очень напоминала «дубль-ве», где инсайдами были Надь (или Матес) и Ракоши.

Ракоши часто включался в переднюю линию атаки на месте левого крайнего Фаркаша (10), уходящего в центр или реже на место левого крайнего нападающего (см. рис. 45).

Сборная КНДР также держала в середине поля трех футболистов — Им Сен Фи (6), Пак Ду Ика (7) и Ян Сун Гука (15). Иногда Им Сен Фи выходил в линию нападения на место правого крайнего Хан Бон Дина (11), тогда тот занимал его место (см. рис. 46).

Сборная Уругвая, играя при расстановке 1+1+4+2+3 или даже 1+1+4+3+2, имела в середине поля не менее трех игроков. Это были Виера (18), Роча (10) и Силва (19), иногда Манисера (3) и Гонкальвес (5). Роль атакующего полузащитника всегда выполнял Роча, обладающий исключительно сильным ударом (см. рис. 47).

Сборная Бразилии на чемпионате мира вновь вернулась к системе 1+4+2+4. Один из полузащитников — Лима (14) — больше тяготел к атаке, другой — Денилсон (13) — к обороне (см. рис. 48).

Сборная Испании концентрировала в середине поля не менее трех игроков. Чаще всего это были Мартинес (18), Суарес (10) и дель Соль (4). В начале атак для завязывания комбинаций назад отходили также крайние нападающие Амансио (8) и Хенто (11). Один из стопперов — Зоко (5) часто выходил вперед, играя, по существу, также полузащитника оборонительного плана (см. рис. 49).

В **сборной Италии** было, как правило, два игрока середины поля — Булгарелли (4) и Ривера (19). В задачи первого входило завязывание большинства атак в середине поля, в задачи второго — усиление наступательной мощи в моменты атак. В этом случае в середину поля смещался либо один из стопперов — Лодетти (13), либо левый защитник Факкетти (6) (см. рис. 50).

Сборная Мексики чаще вела игру с двумя полузащитниками. Это были Диас (6) и Мерсадо или Хауреги (5). Когда команда атаковала, к ним подтягивался центральный защитник Нуньес (14), а когда защищалась, — правый крайний нападающий Рейес (19) (см. рис. 51).

В **сборной Болгарии** один из полузащитников — Жечев (6) — во всех матчах был постоянным опекуном ведущего форварда соперников (Пеле в матче с бразильцами, Эйсебио в матче с португальцами, Альберта в матче с венграми). Поэтому в помощь другому полузащитнику — Пеневу (5) — постоянно оттягивался Якимов (13), бывший главным диспетчером команды, или даже левый крайний Колев (11) (см. рис. 52).

Полузащитники **сборной Франции** Боннель (4) и Эрбен (16) действовали в большом диапазоне — от своей до чужой штрафной площади. Часто в середину поля смещались центральные защитники Боскье (5) и Артелеса (2) (см. рис. 53).

В **сборной Чили** центр поля занимали два полузащитника — Прието (14) и Маркос (12). Им часто было не под силу бороться за центр поля с превосходящими силами соперников. Поэтому в своем последнем матче, со сборной СССР, в помощь им был отряжен еще один — Явар. Интересно, что оба гола чилийцев в ворота соперников провел Маркос (см. рис. 54).

Сборная Швейцарии, применяя первоначальную расстановку 1+4 +2+4 или 1+4+3+3, в ходе игр часто демонстрировала «бетон». Полузащитники Кун (П), Дюрр (6), Баени (4) и Армбрустер (3) при необходимости становились дополнительными защитниками в наиболее опасной зоне перед воротами. В этом случае организацию игры в середине поля брал на себя Хосп (10) (см. рис. 55).

Таким образом видно, что все без исключения финалисты чемпионата мира 1966 года насыщали среднюю зону большим числом игроков. Тем самым усиливалась оборона на наиболее опасном участке — в центре и при необходимости всегда был мощный плацдарм для организации атак, которые в подавляющем большинстве случаев начинались в середине поля.

ОСНОВНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ ПОЛУЗАЩИТНИКОВ

Полузащитник в современном футболе — это преимущественно игрок середины поля. Он должен быть прежде всего хозяином своего участка (иногда довольно большого) в середине поля, чаще всего от своей до чужой штрафной площади. У полузащитника есть и другие задачи: в ходе игры он должен периодически участвовать то в непосредственной обороне своих ворот, то в атаке чужих. Короче говоря, помимо функций «связного» между задней и передней линиями своей команды, полузащитник в полной мере должен овладеть обязанностями защитника и нападающего.

Несколько лет назад, когда наши команды варьировали игру по системе «дубль-ве», тактические задачи полузащитников были значительно проще, чем теперь. Полузащитник был в первую очередь футболистом передней линии обороны, непосредственно играющим против полусредних нападающих противника, которых он должен был «выключить» из игры. Полузащитник того времени мог эпизодически подключаться в атаку, но такое задание чаще всего давалось только одному из полузащитников. Связи были более тесными, игра шла преимущественно «накоротке» (короткими и средними передачами). Кроме того, действия в обороне, преимущественно по принципу персональной опеки, предъявляли меньше требований к тактическому мышлению футболистов.

Полузащитник при системе «дубль-ве» был в основном игроком подыгрывающим, обслуживающим нападающих своей команды. Отобрав у соперника мяч, он должен был тут же переадресовать его одному из нападающих, чаще всего полусреднему, а тот уже организовывал атаку.

С переходом на систему «четырёх защитников» исчезли полусредние нападающие, а их функции по организации атаки перешли к полузащитникам. Теперь они должны были обеспечивать почти все связи между игроками обороны и нападения. Их задачи стали гораздо более сложными, так как теперь главным стало тактическое мастерство, умение найти в любой ситуации наилучший ход и в считанные секунды сделать передачу в нужном направлении.

Теперь оба полузащитника должны уметь играть в ключе диспетчера. Оба должны направлять игру в нужное русло и в равной степени участвовать в атакующих и оборонительных действиях команды. Более того, логика тактического развития футбола все больше требует от современных полузащитников умения играть в нападении. Не случайно в последнее время в роли полузащитников мы все больше и больше видим бывших нападающих.

Достаточно назвать Станислава Завидонова, Валерия Короленкова, Юрия Фалина, Бориса Батанова, Шота Яманидзе, Андрея Бибу, Вячеслава Амбарцумяна.

Перечень основных тактических обязанностей полузащитника при игре по системе 1+4 +2+4 весьма сложен и многообразен.

1. Полузащитник должен закрыть полузащитника противника, играющего на его фланге.
2. Полузащитник должен быть хозяином середины поля.
3. Полузащитник должен страховать своих партнеров по защите, а также принимать участие в атаке чужих ворот. Он должен сочетать качества защитника и нападающего, быть универсальным игроком. Полузащитник все время в движении — он то в обороне, то в нападении. Поэтому одно из главных его качеств — скоростная выносливость.
4. Играя в защите, полузащитник обязан:

- а). при атаке противника на противоположном фланге занять позицию ближе к центру поля и контролировать зону сзади центрального защитника и впереди крайнего защитника своего фланга;
 - б). при развитии атаки противников контролировать тыл атакующих, оспаривать наиболее выгодную позицию у полузащитников противника;
 - в). если атакующие с мячом недалеко, закрыть своего подопечного (полузащитника своего фланга), чтобы тот не подключился в атаку;
 - г). если один из партнеров по защите обыгран, быстро занять место в линии защиты, восстановить равновесие сил.
5. Играя в нападении, полузащитник обязан:
- а). овладев мячом, быстро и точно отдать его партнеру, по возможности тому, который находится в более выгодной позиции (в основном при помощи средней или длинной передачи);
 - б). если все партнеры закрыты, и противник отступает, по возможности вести мяч вперед до тех пор, пока на него не нападет один из игроков противника, а затем отдать мяч освободившемуся партнеру;
 - в). если мяч у нападающих своей команды, поддерживать атаку, следуя за нападающим в 15—20 м сзади, чтобы в случае необходимости подобрать потерянный мяч;
 - г). использовать всякую возможность для обстрела ворот противника, если мяч хорошо подготовлен для удара.
6. Полузащитник должен вбрасывать мяч на середине поля, бить штрафные и свободные удары на своей и чужой половине поля, укреплять тыл своих нападающих при угловых ударах.

Футбольная тактика — это целесообразные индивидуальные и коллективные действия всех игроков команды. Эти действия основываются, конечно, на атлетической и технической подготовке футболиста, так как любое намеченное действие невозможно осуществить, не имея под ним соответствующего фундамента, который образуют атлетизм и техника. Нетехнический полузащитник не сможет отобрать мяч у противника и точно передать его партнеру. В то же время техничный, но плохо подготовленный физически спортсмен не будет успевать за мячом, скоро устанет, начнет делать ошибки.

Под тактикой футбола обычно подразумевают общую тактику команды. Однако тактика — это не только коллективно организованные действия всей команды или ее отдельных звеньев. Тактика складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Умение правильно выбрать место, перехватить передачу или отобрать мяч у противника, обыграть его, самому сделать передачу в нужный момент и в правильном направлении, подключиться, когда это вызвано требованиями обстановки, в атаку — все это составляет сферу индивидуальной тактики полузащитника.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА

Выбор места. Как при обороне своих ворот (когда мячом владеет команда противника), так и при атаке чужих (когда мяч находится под контролем кого-нибудь из партнеров) одним из основных индивидуальных тактических действий будет правильный выбор места, то есть занятие наиболее целесообразной позиции.

Если противник, непосредственно играющий против полузащитника, подключившегося в атаку, старается занять позицию вплотную с ним, придерживается персональной опеки, полузащитник должен постараться ложными маневрами уйти из-под

контроля противника или, приведя его в зону действия одного из своих партнеров (и таким образом отвлекая его), затем уйти назад, в свободную зону (рис. 56)*.

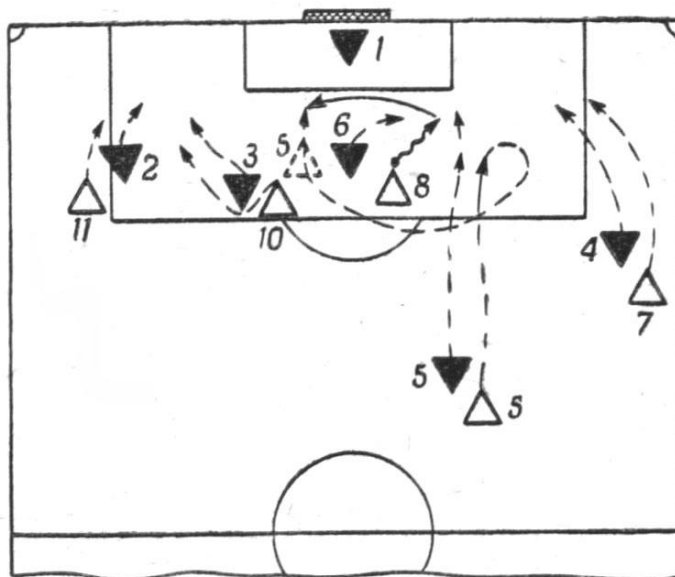


Рис. 56. Уход полузащитника «белых» (5) из-под контроля полузащитника «черных» (5)

Во всех других случаях, то есть когда противник занимает лишь определенную зону поля, а не опекает плотно полузащитника, смысл выбора позиции состоит в занятии такого, свободного от противников, участка поля, где удобно получить передачу партнера и (если это возможно) откуда хорошо сделать передачу другому партнеру, продолжая начатую комбинацию (рис. 57). При этом на выбранное место надо выходить своевременно, когда партнер с мячом готов дать передачу. Полузащитник должен оказаться на позиции по возможности одновременно с направленным туда мячом.

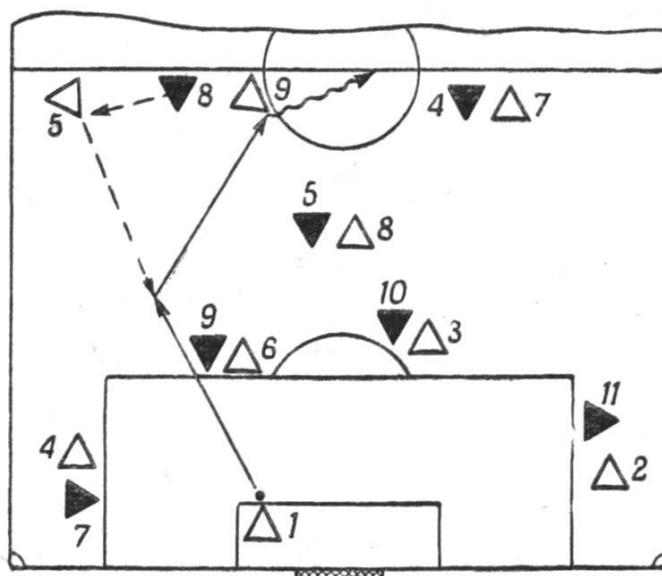


Рис. 57. Выбор позиции полузащитником «белых» (5) при зонной игре противника (8)

* На всех рисунках-схемах приняты следующие условные обозначения: пунктирная линия — передвижение игрока без мяча; волнистая линия — ведение мяча; зигзагообразная линия — обманные движения (финты); прямая сплошная линия — полет мяча.

В моменты, когда мячом владеет противник, полузащитник постоянно должен занимать позицию, наиболее удобную для перехвата мяча, адресованного противником кому-нибудь из партнеров (рис. 58).

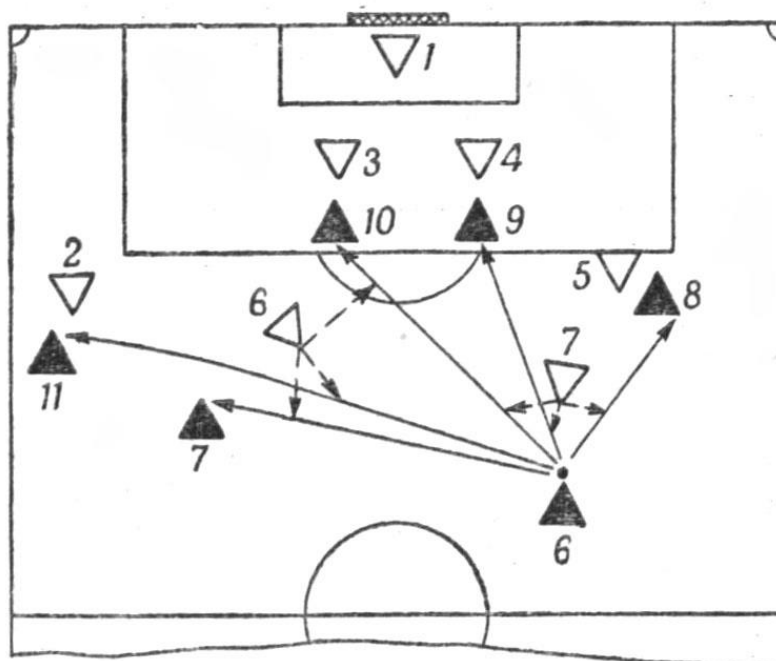


Рис. 58. Занятие полузащитниками «белых» (6 и 7) позиций, наиболее удобных для перехвата возможных передач

Отбор мяча. Если полузащитник не сумел перехватить передачу, адресованную его подопечному, и тот, получив мяч, пытается обвести полузащитника, чтобы создать на каком-то участке поля численное преимущество своей команды, полузащитник обязан вступить в борьбу за мяч, чтобы овладеть им.

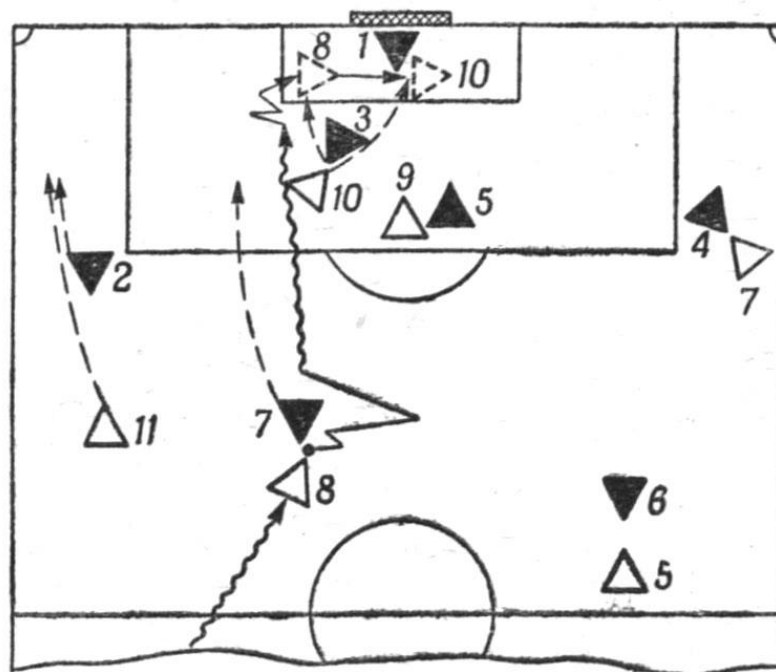


Рис. 59. Обводка полузащитником «белых» (8) противников (7 и 3) для создания выгодного положения партнеру (10)

Как уже говорилось, лучше всего атаковать противника в момент приема им мяча. Если же полузащитник опоздал это сделать, и противник уверенно контролирует мяч, надо атаковать его расчетливо, спокойно, применяя обманные движения, чтобы тот первым выдал свои намерения.

Вдали от своих ворот полузащитник может атаковать противника более свободно, даже не имея стопроцентной уверенности в успехе. Если противник обыграет его, у полузащитника останется запас времени и пространства, чтобы еще и еще раз вступить в борьбу за мяч. Однако, чем ближе к своим воротам играет полузащитник, тем меньше риска он может допускать при попытках отбора мяча. По справедливому замечанию выдающегося советского тренера Б. А. Аркадьева, «в обороне своих ворот полузащитники играют на общем с защитниками режиме строгой ответственности, игровой дисциплины и точного расчета, с запасом прочности».

Обводка. Полузащитнику часто приходится пользоваться обводкой, для того чтобы выйти на позицию, более выгодную для передачи или удара по воротам. Для этого он пользуется техническими приемами ведения и обманными движениями. Обводка также позволяет полузащитнику отвлечь противника от партнера, который занял более активную позицию (рис. 59).

При обводке важно сохранить чувство меры, не увлечься ею чрезмерно, вовремя заметить партнера, находящегося в более выгодной позиции, и передать ему мяч.

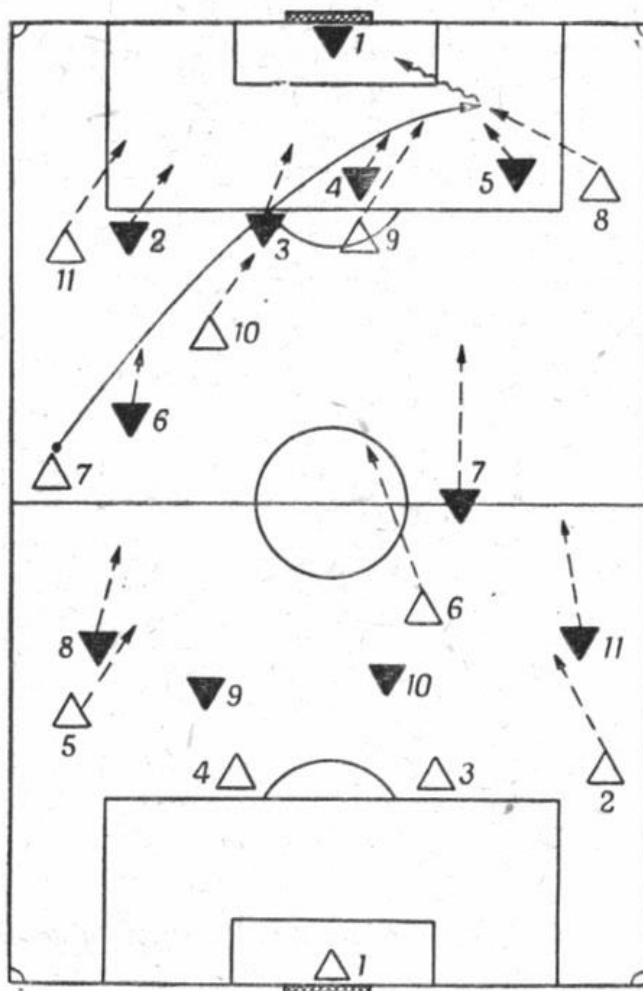


Рис. 60. Длинная передача с фланга на фланг

Передачи мяча. Полузащитник — игрок средней линии, осуществляющий связь почти между всеми игроками команды. В течение игры он должен делать большое количество передач. При этом чем неожиданнее будет передача, тем большую опасность для команды противника она будет представлять. Полузащитник, владеющий сильным и точным ударом, всегда будет очень полезным игроком для своей команды, так как, сделав длинную передачу, он сумеет «отыграть», оставить сзади своих атакующих партнеров большое число игроков противника (рис. 60).

Искусство точной, нацеленной передачи исключительно важно для любого футболиста, но особенно для полузащитника. Раньше, при игре по системе «дубль-ве», тесные контакты с полусредними выработали у полузащитников навыки короткого и среднего паса, мягкого, чаще всего в ноги. Длинным пасом полузащитники пользовались гораздо реже, поскольку почти вся игра шла по довольно короткой оси полузащитник — полусредний.

С исчезновением полусредних потребность в передачах полузащитников на большие расстояния значительно возросла. Между полузащитниками и форвардами образовался вакуум, который одной только маневренностью полузащитников трудно восполнить. Вот почему полузащитник должен в совершенстве освоить искусство точной передачи на большие расстояния.

Удар по воротам. Все тактические действия команды при атаке направлены на то, чтобы в конечном итоге нанести завершающий удар по воротам противника. При первой представившейся возможности полузащитник сам должен нанести удар по воротам, даже

с дистанции 20—25 м. На чемпионате мира 1966 года такими ударами отличались полузащитники Роберт Чарлтон (Англия), Халлер и Беккенбауэр (ФРГ).

Полузащитник должен постоянно совершенствовать удар — основной и в то же время наиболее сложный элемент техники футбола. Только упорная тренировка позволит футболисту постичь все премудрости удара.

В каждом отдельном случае полузащитник должен выбирать наиболее целесообразный способ удара. Иногда наилучшим будет прямой, сильный удар на дистанцию 30—40 м, иногда — несильный, скрытый удар, в другом случае — крученный и т. п. Полузащитнику в ходе игры приходится много раз выполнять штрафные удары. В этом случае часто бывает целесообразно направить мяч в штрафную площадь противников крученым ударом. Это позволит «обвести» находящихся на пути мяча противников или установленную «стенку» игроков (рис. 61).

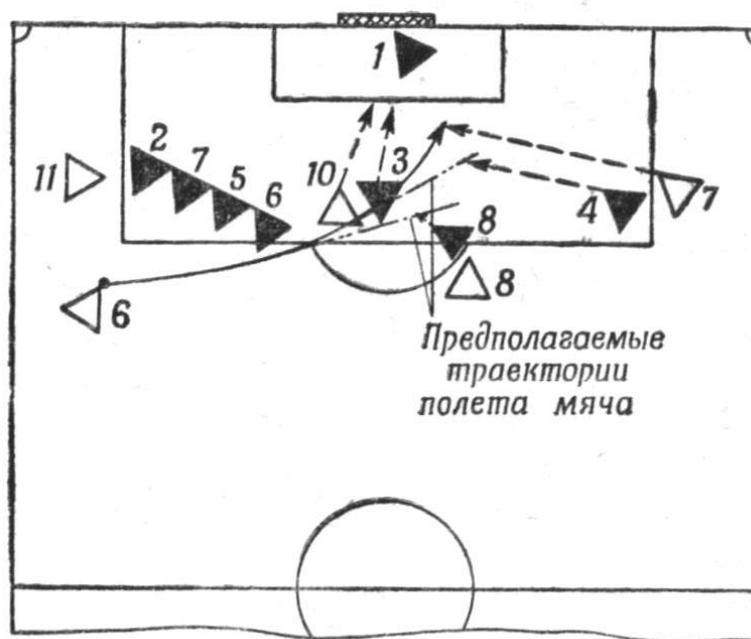


Рис. 61. Обводка противников крученым ударом во время штрафного или свободного удара

ТАКТИКА КОЛЛЕКТИВНОЙ ИГРЫ

Футбол — коллективная игра. Помимо индивидуальных тактических действий, в ее ходе постоянно осуществляются тактические комбинации, в которых участвуют двое, трое и большее число футболистов. Выше уже говорилось, что полузащитники, как игроки середины поля, служат «связными» между почти всеми игроками своей команды. Именно поэтому они и участвуют в большинстве комбинаций. Следует отметить, что для успешного осуществления задуманных тактических комбинаций футболист должен хорошо знать привычки и склонности своих партнеров. Один любит получить мяч в ноги, другой — «на ход», один хорошо играет в воздухе, другой предпочитает получить передачу низом и т. д. Изучение особенностей игры партнеров составляет необходимую часть тактической тренировки. Рассмотрим некоторые типовые комбинации с участием двух или нескольких футболистов, знать которые для полузащитника — обязанность.

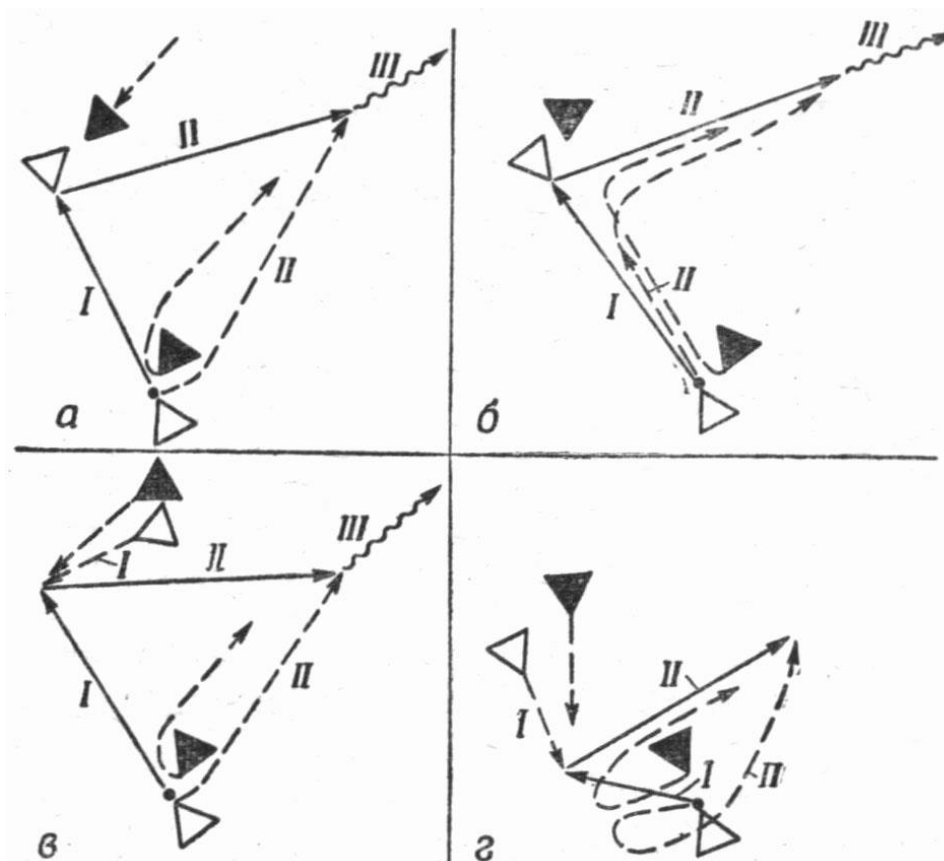


Рис. 62. Некоторые варианты розыгрыша «стенки»

Розыгрыш «стенки». Эта комбинация состоит всего из двух передач, и в ее осуществлении участвуют всего два футболиста. Игрок, на пути которого находится противник, дает пас находящемуся вблизи партнеру и получает от него в одно касание ответный пас за спину противника. Мяч отскакивает от ноги партнера, как от стенки (отсюда эта комбинация и получила свое название), к игроку, начавшему комбинацию и вышедшему на свободное место. Розыгрыш «стенки» — внешне незамысловатая, но очень эффективная, а поэтому и распространенная комбинация. Некоторые варианты этой комбинации показаны на рис. 62.

Комбинаций с участием двух футболистов очень много. Но в основу их положены одни и те же принципы: своевременность передачи, своевременность открывания, создание выгодной позиции для партнера. При этом совсем не обязательно, чтобы участники комбинации находились на близком расстоянии друг от друга. Часто бывает выгодно вместо розыгрыша мяча «накоротке» перевести его с фланга на фланг (рис. 63, а) или остро передать его из глубины своей обороны на чужую половину поля (рис. 63, б).

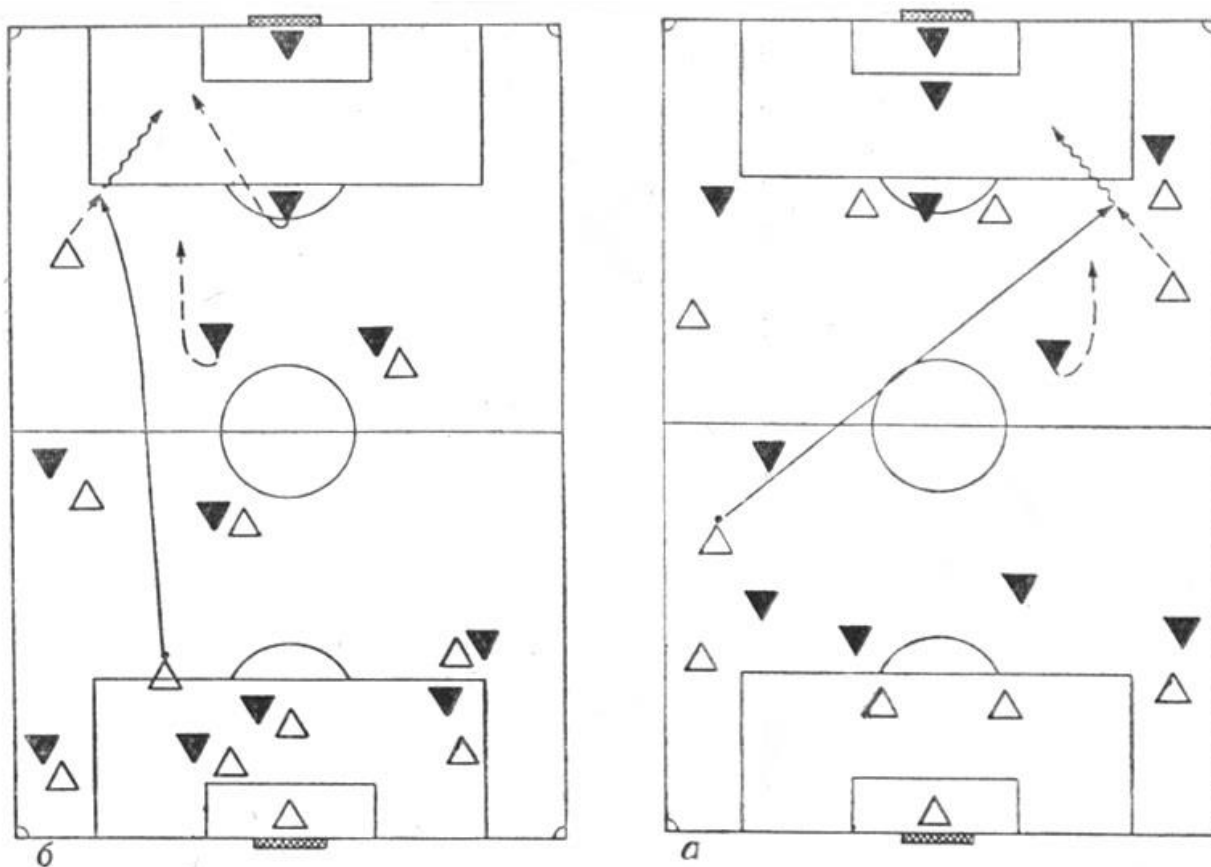


Рис. 63. Передачи мяча на большое расстояние

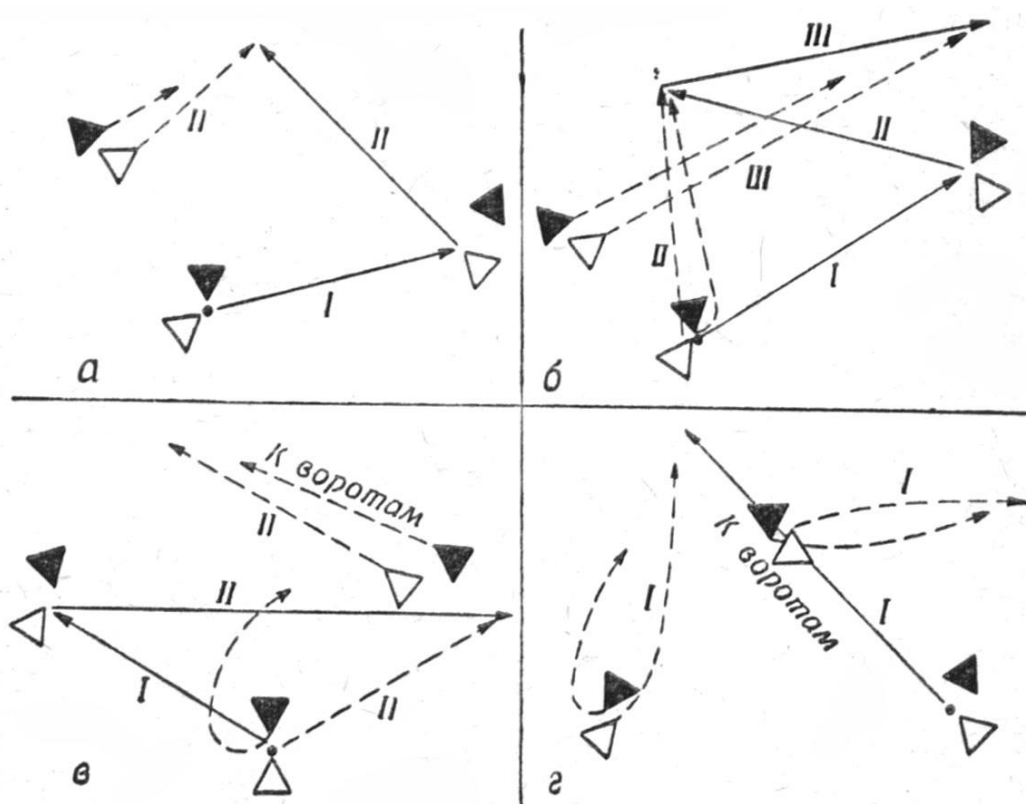


Рис. 64. Некоторые комбинации с участием трех футболистов

Комбинаций с участием трех и более футболистов практически бесчисленное множество. Поэтому рассмотрим лишь те, которые наиболее часто встречаются в игре.

Эти комбинации могут проводиться без смены мест (рис. 64, а) и со сменой мест (рис. 64, б), могут быть построены на отвлекающем маневре одного из партнеров (рис. 64, в и г) и т. д.

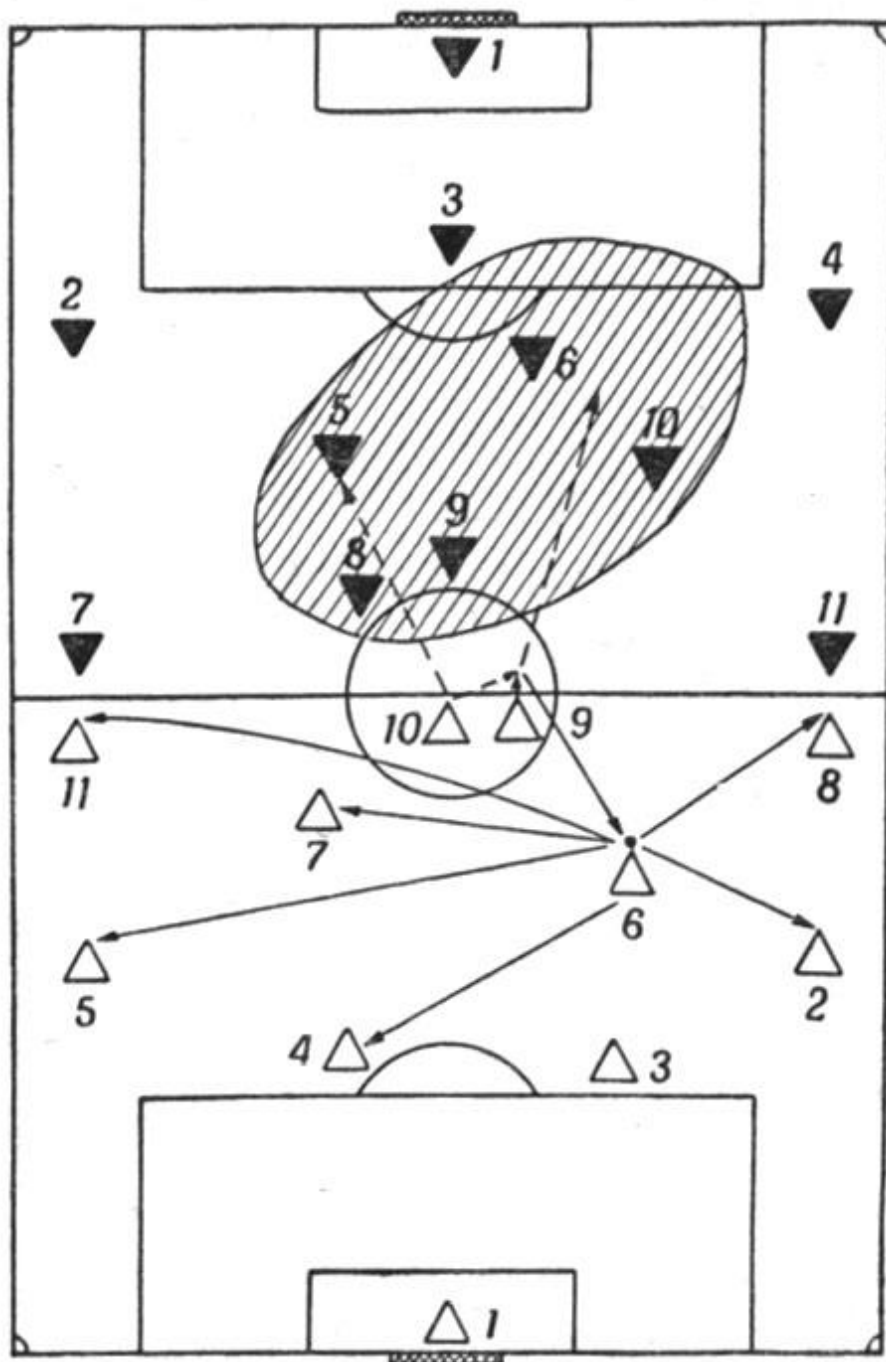


Рис. 65. Возможные пути передач при начальном ударе

Полузащитники могут участвовать также во многих комбинациях при так называемых «стандартных положениях»: при начальном ударе, ударе от ворот, угловом, свободном, штрафном ударах, при вбрасывании мяча из-за боковой линии и т. п.

Комбинации при начальном ударе показаны на рис. 65. Обычно центральный нападающий передает мяч другому центрфорварду, который затем отдает мяч назад полузащитнику, а тот передает его на правый или левый фланг. Однако он может подключить в игру не только крайних нападающих, но и своего партнера по полузащите

или даже отдать мяч назад защитнику, чтобы обеспечить надежный контроль над мячом, пока все партнеры не заняли выгодных позиций. Возможна передача от полузащитника и одному из центральных нападающих, но в этот момент они чаще всего находятся в зоне между центром поля и штрафной площадью противника (на рисунке эта зона заштрихована), где, как правило, много игроков противника. Поэтому передача в этот район поля связана с риском потери мяча.

Комбинации при ударе от ворот связаны главным образом или с розыгрышем мяча между вратарем и защитником или полузащитником, или с отвлекающими маневрами этих игроков. Если, например, нападающие противника мешают вратарю разыграть мяч с защитниками (4 и 3), полузащитник (6) может приблизиться к углу штрафной площади и, получив передачу от вратаря, отдать ему обратный пас (I), сделать передачу кому-нибудь из партнеров в поле (II) или повести мяч вперед (III). Этот вариант показан на рис. 66.

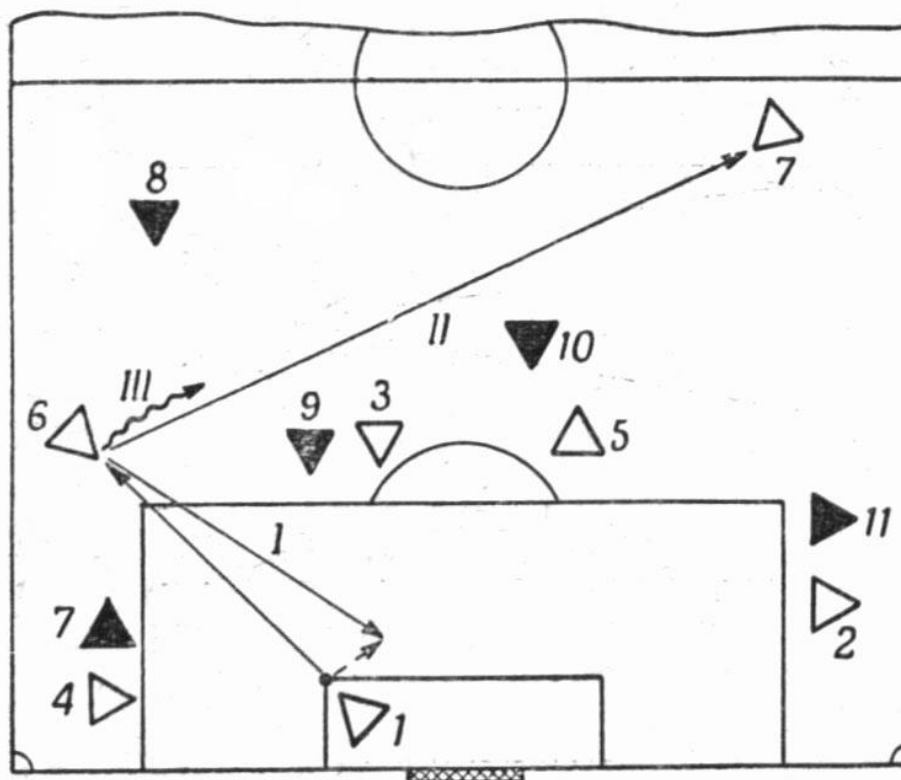


Рис. 66. Комбинации между вратарем (1) и полузащитником (6) при ударе от ворот

Комбинации при угловом ударе показаны на рис. 67. В этом стандартном положении полузащитник является по существу нападающим второго эшелона. Если полузащитник умело пользуется отвлекающими маневрами и своевременно выходит на передачу партнера, он представляет большую опасность для ворот противника. Например, полузащитник (6) может, неожиданно ворвавшись на угол штрафной площади, получить короткую передачу (I) от партнера (II), а затем произвести удар по воротам. Футболист, подающий угловой, может сделать и перекидную передачу на противоположный фланг (II), если туда своевременно выйдет другой полузащитник (9).

Одна из **комбинаций при штрафном или свободном ударе** уже показана на рис. 61. Возможны также комбинации, продемонстрированные на рис. 63 и 64. Во время штрафного или свободного удара (так же, как и при угловом ударе) большое значение имеют умело выполненные отвлекающие действия. Например, бьющий может сделать вид, что он намерен сильно пробить через «стенку» в ворота, а сам тихо перекидывает мяч

через «стенку» выбежавшему партнеру, отдает пас в противоположном направлении, «обводит» «стенку» крученым ударом и т.д.

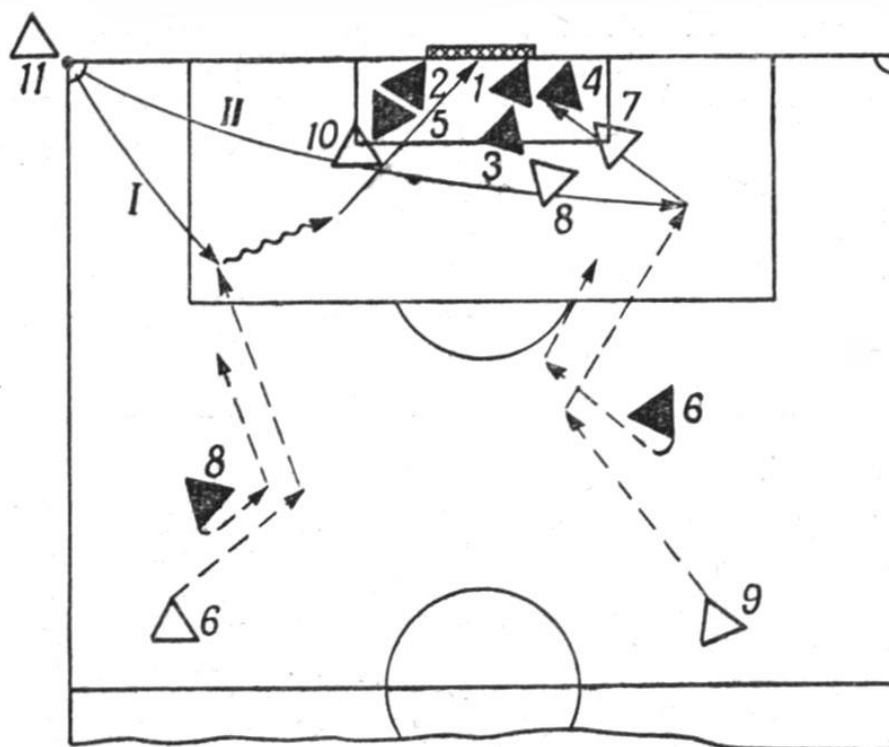


Рис. 67. Комбинации с участием полузащитников при угловом ударе

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии основаны прежде всего на точном и далеком броске. Лучше всего вбрасывать мяч так, чтобы партнер мог сразу же продолжать начатую комбинацию (к ногам, на грудь или на голову). Игрок, получивший мяч, должен оказаться в нужной точке поля одновременно с мячом. Некоторые комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии показаны на рис. 68.

Основной метод тактической тренировки — многократное повторение упражнений, помогающих совершенствовать тактическое умение полузащитников и расширяющих их тактический кругозор.

Вначале следует освоить приемы индивидуальной тактики и простейшие тактические комбинации. Полузащитник должен научиться точно передавать мяч партнеру на различные расстояния (короткие, средние и длинные передачи) и различными способами (прямые и крученые удары, верхом и низом), выходить на свободное место, перемещаться с мячом и без мяча и т. д. В дальнейшем можно переходить к более сложной тактической тренировке — разучиванию комбинаций с участием трех и более футболистов, розыгрышу стандартных положений (начального удара, удара от ворот, углового, штрафного, свободного ударов) вначале без сопротивления, а затем с сопротивлением противника. Окончательно тактические навыки закрепляются в ходе двусторонних и товарищеских игр с партнерами, различными по манере игры.

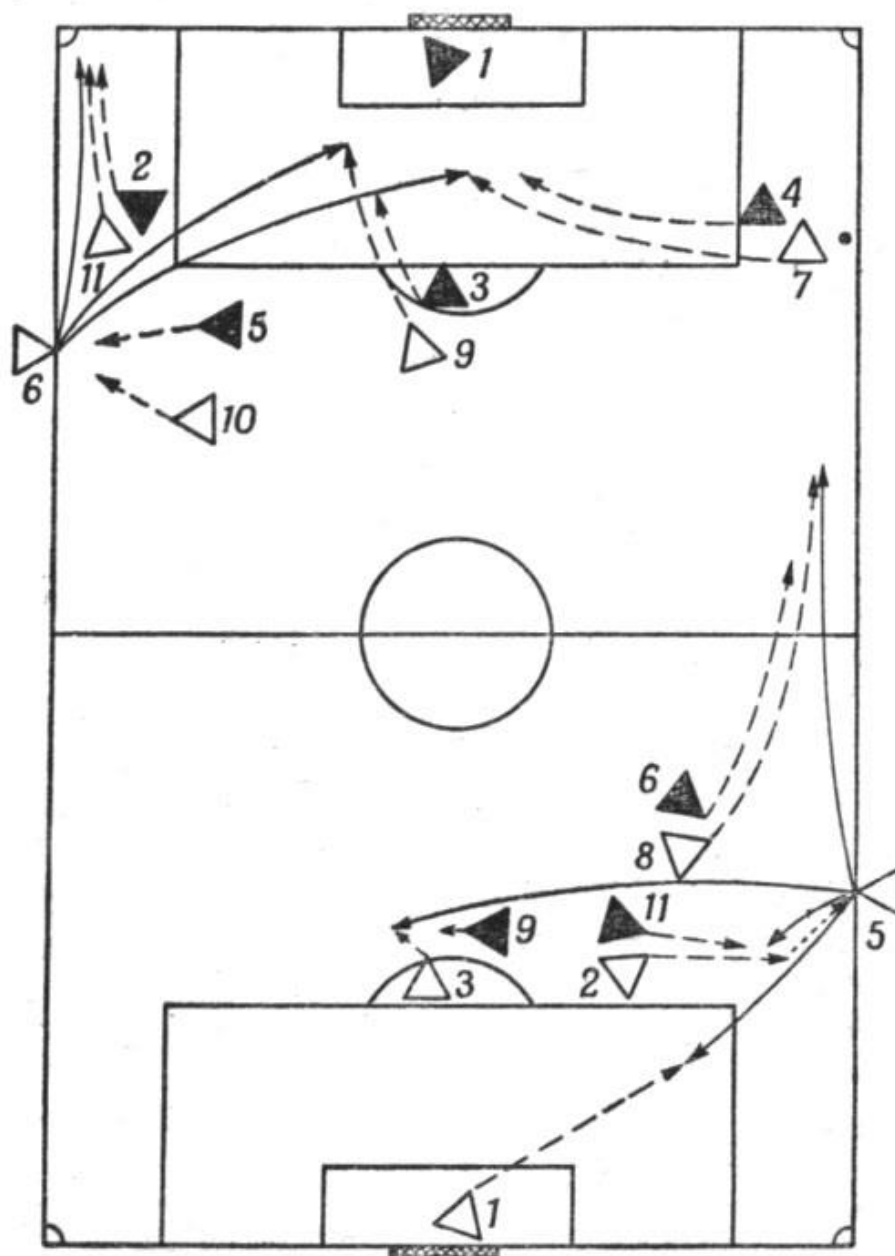


Рис. 68. Комбинации при вбрасывании аута

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Достаточно ли футболисту только научиться хорошо бегать, прыгать, бить по мячу, обводить соперников? Конечно нет! Пусть он достигнет самого высокого уровня мастерства, пусть он научится выполнять самый сложный удар или самый хитроумный финт, этого будет ничтожно мало, если он не заслужит уважения товарищей по коллективу. Футбол — игра, в которой успех команды решается не мастерством одного игрока, а дружными усилиями всех. Я уже говорил, что в футболе каждый за всех и все за одного. Но могут ли быть все за того, кто груб с товарищами, высокомерен, в трудную минуту может подвести, нечестен и старается укрыться от трудностей за спинами других?

Есть, к сожалению, примеры того, как какой-нибудь футболист, едва он достигнет мало-мальских успехов, начинает не только считать себя незаменимым в команде, но и пытается сделать себе на футболе «карьеру». Он бросает все прочие занятия, перестает учиться. Такой человек не понимает, что учеба, повышение своего культурного, общеобразовательного уровня, получение специальных знаний важны в любом деле, в том числе и в футболе. Например, футболист, знающий законы физики, быстрее овладеет таким сложным приемом, как резаный удар. Спортсмен, не знакомый с основами анатомии и физиологии человека, никогда не сможет правильно наладить свой режим, тренировочный процесс, не сможет контролировать свое здоровье и, более того, рано или поздно, сам того не зная, нанесет ему вред. У некультурного человека вряд ли может появиться и вкус к красивой игре. А ведь только такую игру хотят видеть миллионы футбольных болельщиков на наших стадионах!

Вот почему, для того чтобы завершить свое футбольное «образование», каждый футболист должен запомнить еще несколько исключительно важных заповедей.

Необходимо постоянно и всюду воспитывать у себя привычку и любовь к труду. На футбольных тренировках тоже можно воспитывать у себя такую привычку. Не получается у тебя что-нибудь — сложный удар или другой технический прием — обязательно освой его, каких бы усилий тебе это ни стоило. Всего можно добиться упорным, кропотливым трудом и достичь самых высоких вершин в любом деле, в том числе и в футболе.

Учиться, учиться, учиться! Постоянно, каждодневно овладевать знаниями, которые выработало и накопило человечество, — такова вторая заповедь. Спортсмен, плохо разбирающийся не только в специфике избранного вида спорта, но и в различных областях культуры, никогда не сможет достичь высот в своем виде спорта. Понимание спортивной техники, знание физических и психологических основ тренировки исключительно содействуют росту технических результатов.

И, что самое важное, всегда любить свою Родину, свой народ, своих товарищей. Нельзя подвести, обмануть друга, выбрать себе даже во время футбольного матча более легкую «работу». Стремись помочь другим — они всегда помогут тебе. Уважай товарища — тогда сам будешь достоин уважения. Еще тяжелей подвести свой народ, свою страну, которая тебя вырастила и воспитала. И если тебе доведется отстаивать ее честь в спортивном состязании — всегда помни об этом!

Алексей Александрович Парамонов

ИГРА ПОЛУЗАЩИТНИКОВ

Редактор *В. С. Хомутский*

Обложка художника *М. Т. Сапожникова*

Художественный редактор *В. К. Сафронов*

Технический редактор *Е. И. Шпекторова*

Корректор *Н. М. Ремизова*

А17088. Сдано в набор 5/VII 1966 г. Подписано к печати 24/XI 1966 г. Формат 84×108¹/₃₂.

Печ. л. 2.5. (Усл. печ. л. 4.2) Уч.-изд. л. 3,78. Бум. л. 1,25.

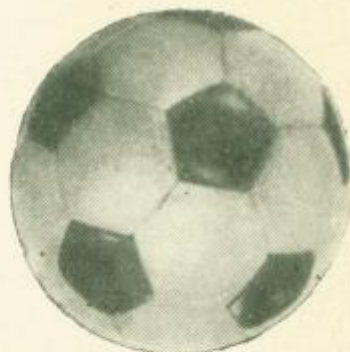
Бумага типографская № 3. Тираж 50 000. Заказ 542.

Цена 14 коп.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по
печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6,
Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома
Комитета по печати при Совете Министров СССР,
Ярославль, ул. Свободы. 97.

А. ПАРАМОНОВ



игра полузащитников

Цена 14 коп.

